Elle à table

N° 134 / JANVIER - FÉVRIER 2021

70 RECETTES INÉDITES

ANTISTRESS & ÉNERGIE

NOS RECETTES D'HIVER 100 % BONNE HUMEUR

RENCONTRE
NADIA SAMMUT
CHEFFE ENGAGÉE

CANARD, TÊTE DE MOINE, BUTTERNUT…
VIVE LA COOL FOOD !

Saumon en croûte de graines de lin

GRANOLA
LE PETIT PLUS QUI CHANGE TOUT…

VIN ORANGE
PLEIN SOLEIL DANS LES VERRES

CMI FRANCE
L 14142 - 134 - F: 3,90 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN $ 7,99 CND / CH 6,90 CHF / D 6 € / DOM 4,60 € / ESP 4,60 € / GR 4,70 €
IT 4,70 € / LUX 4,40 € / MAR 49 MAD / N.CAL 720 XPF / NL 5,20 € / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND

ATTENTION, CETTE FRAMBOISE NE SE SAVOURE QU'AVEC PASSION.

**Depuis plus de 30 ans,
Sojasun imagine une alimentation
végétale gourmande pour toute la famille.**

Triballat Noyal - RCS Rennes B 709200307 - CONCEPTION : disobey.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

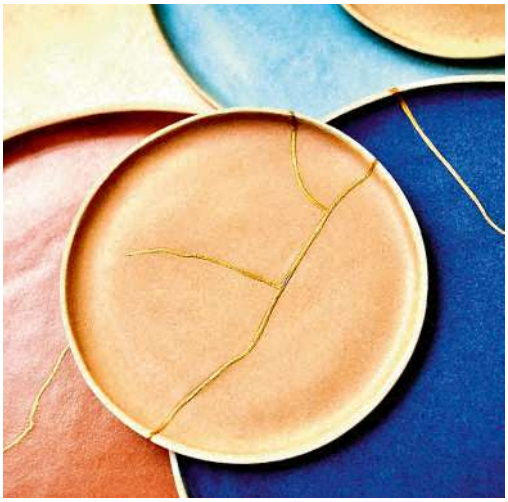
LIGNES DE VIE

Connaissez-vous le kintsugi ? Il s'agit d'un art japonais ancestral qui consiste à réparer un bol ou une assiette cassés en illuminant ses « blessures » avec de la poudre d'or. Les morceaux sont soigneusement nettoyés, puis recollés avec une laque végétale naturelle. Chaque fissure apparente est ensuite soulignée de plusieurs couches de laque mêlée de poudre d'or. Les cicatrices sont ainsi transformées en jointures précieuses qui, une fois polies, donnent encore plus d'éclat à la pièce réparée. L'objet brisé, assumant ses faiblesses, devient objet d'art, plus résistant et plus beau qu'avant. Les lignes de faille deviennent des lignes de force.

Un message inspirant et plein d'espoir qui va comme un gant au monde de la cuisine, où l'on a l'habitude de voir une tarte malencontreusement renversée accéder au rang de classique pâtissier.

2020 a certes eu son lot d'assiettes et de projets brisés. Mais elle a aussi été l'occasion de « recoller les morceaux », de réinventer nos liens amicaux et familiaux autour d'un apéro virtuel ou de la confection d'un gâteau. Elle a aussi soudé des solidarités nouvelles… On a ainsi vu les restaurateurs se tenir aux côtés de leurs fournisseurs et se muer en épiciers ; les toques continuer à transformer des invendus « bons à jeter » en délicieux repas servis aux plus démunis (refettorioparis.com) ; les particuliers se reconnecter avec la nature, la saison et les productions locales, grâce notamment à des sites comme Le Marché Vert : une carte de France collaborative (lemarchevert.fr et bientôt une appli), recensant toutes les initiatives mises en place pour mieux manger et se fournir auprès des petits producteurs proches de chez soi… Et tant d'autres élans durables qui augurent du meilleur pour les années à venir.

En 2021, dans les pages de ELLE à table, nous mettrons plus que jamais en lumière des femmes et des hommes inspirants qui ont su faire de leurs faiblesses des forces. Comme Nadia Sammut, qui a transformé de graves intolérances en modèle de cuisine et d'entreprise solidaire, libre, joyeuse, durable et inclusive. Tout en continuant à vous faire voyager – on embarque pour le Bénin et la Géorgie en ce mois de janvier ! –, à vous mijoter des recettes faciles, réconfortantes et/ou toniques pour croquer l'hiver en beauté, à partager nos coups de cœur, nos belles découvertes et tout ce qui donne au monde un goût meilleur. Parce que c'est tout ce qu'on vous souhaite pour cette année nouvelle.



© laurette.b

ALEXANDRA MICHOT
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
@lamichot

ÀTABLE

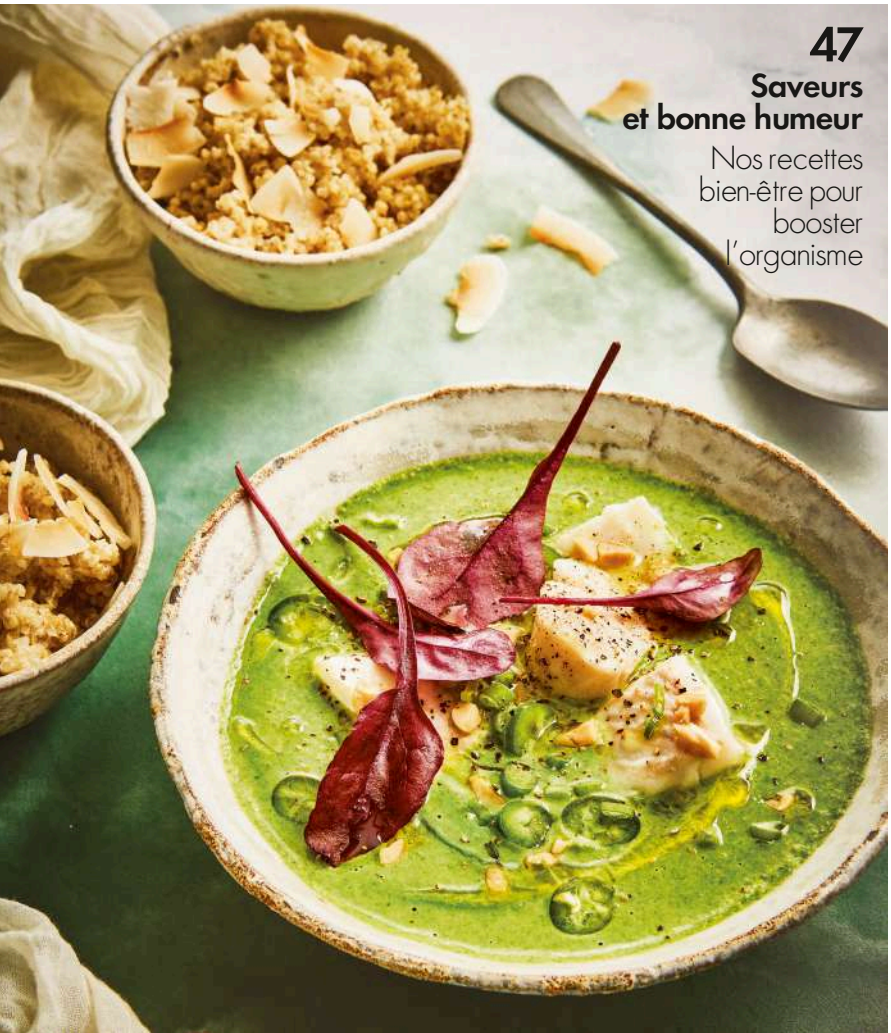
N° 134

JANVIER - FÉVRIER 2021

42
Culture Food
Elle nourrit séries, BD, cinéma, films d'animation...

28
Nadia Sammut
nous reçoit à l'Auberge de La Fenière

6
Déco
Teintes chaleureuses pour l'hiver



47
Saveurs et bonne humeur
Nos recettes bien-être pour booster l'organisme

EAT PARADE

6 **Quoi de neuf ?**
Tendances food, snobismes du moment, envies déco...

10 **Tour de tables**
Les adresses qui nous font saliver

12 **Très bonnes feuilles**
Les derniers livres à dévorer

14 **Le grand bluff**
Trois recettes pour épater facilement

16 **Sur les réseaux**
Le EAT vu par vous et nous

17 **Arts de la table**
Tous fondus de fromage !

18 **Instamiam**
Zoom sur tout ce qui buzze

EAT LABEL SAISON

20 **Les 4 produits de saison**
Noix de saint-jacques, puntarelle, tête de moine et orange

28 **Le monde de Nadia Sammut**
Rencontre avec la cheffe-entrepreneuse qui œuvre pour une cuisine inclusive

36 **Pas si courge, la butternut !**
Ses rondeurs, sa jolie chair orangée, sa texture crémeuse... On aime tout chez elle

EAT MAGAZINE

42 **Culture Food**
Au cinéma, dans les séries, les BD, les jeux vidéo, la food est partout ! Décryptage

47 **Recettes toniques**
Nos petits plats sains et gourmands pour passer l'hiver en forme

65 **Sacrés chefs !**
En avant-première, la bande dessinée qui croque huit grandes toques françaises

70 **Grégory Cohen aux fourneaux**
L'agitateur culinaire touche-à-tout nous livre ses recettes réconfortantes et décontractées

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

D'AILLEURS & D'ICI

76 **La cuisine du Bénin**
selon la cheffe Georgiana Viou

BU & APPROUVÉ

86 **La Géorgie, berceau du vin et terre de vigneronnes**
Découverte viticole et culinaire de cette « perle du Caucase »

90 **Croquez l'orange**
Pour tout savoir sur ces vins de macération surnommés vins orange

94 **Les cuvées en prénoms**
À chaque prénom son flacon ! Notre sélection bien nommée

98 **Elles font le vin**
Anne-Marie Charmolüe, du Château Romanin

& MOI

100 **Granola, on en fait tout un plat**
Déclinaisons sucrées et salées

104 **Les recettes du placard**
À concocter en solo, en duo ou en tribu

108 **Banc d'essai**
On a testé la marmelade d'oranges

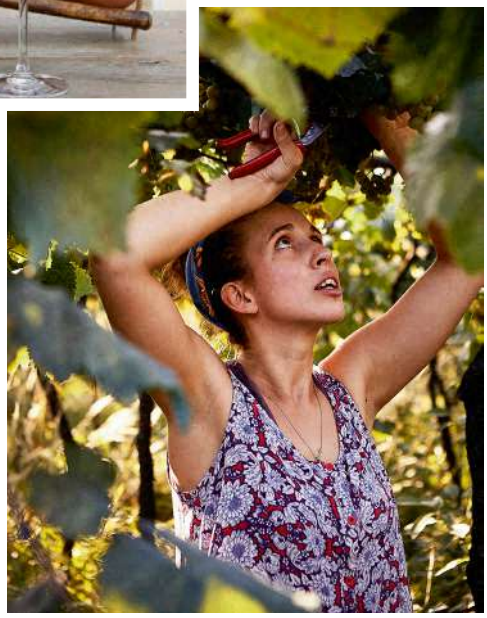
110 **Notre carnet d'adresses**

114 **L'index des recettes**

115 **Nos fiches-recettes**

76
Cotonou
Georgiana Viou nous raconte sa cuisine du Bénin

90
Vins orange
Découvrez les vins de macération



86
La Géorgie
Terre de vins au féminin

Retrouvez ELLE à table chaque mois sur France Inter pour parler gastronomie, alimentation, santé et plaisir avec Ali Rebeihi dans « Grand bien vous fasse ! », du lundi au vendredi, à partir de 10 h.

Dates et thèmes à suivre sur elleatable.fr et sur nos comptes Facebook et Instagram.

Couverture Photo Valéry Guedes - Réalisation Élisabeth Guedes - Assiette, Laurette Broll.

• Des exemplaires de ELLE à table n° 134 sont vendus avec un booklet de 52 pages, Le Paris des pâtisseries, de François Blanc, pour 1,10 € en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine. Offre valable du 15 janvier au 11 mars 2021, dans la limite des stocks disponibles. • Des exemplaires de Elle à table sont proposés avec un booklet offert de 52 pages La Nuit des Chefs Hiver, sur les kiosques et les abonnés d'Île-de-France. • Un message Olio Carli est posé sur la 4e de couverture des abonnés payants France métropolitaine de Elle à table n° 134. • Encart Abonnement 2 pages, jeté entre les pages 114 et 115, en édition France métropolitaine, hors abonnés, hors export, hors compagnies aériennes. • Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

facebook.com/elleatable **instagram.com/elleatable**
twitter.com/ELLEatable Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur **community@elle.fr**

QUOI DE NEUF ?

PAR **DANIÈLE GERKENS**, **ALEXANDRA MICHOT** ET **OCÉANE ALGARON**

Doudou tout doux

Le meilleur panettone du monde, c'est celui-ci. Signé Christophe Louie (ancien du Jules Verne, de Dalloyau et du Meurice), il doit sa légèreté aérienne au levain centenaire qui le nourrit… Traditionnel (amandes des Pouilles, oranges confites calabraises et miel francilien), rehaussé de chocolat ou parfumé à la fleur d'oranger, il n'a qu'un goût : celui de « reviens-y ». Addiction garantie ! À partir de 31 € les 750 g. **christophelouie.fr**

L'or du thé
Couteau à gâteau en acier (Søstrene Grene), 4,20 €.
sostrenegrene.com

Tellurique
Coupe « Veneer » en acier (Patricia Urquiola pour Alessi), 62 €.
alessi.com

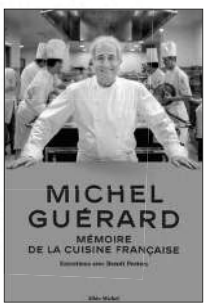
Abricotée
Tasse « Eli » en céramique (Broste Copenhagen), 9,90 €.
brostecopenhagen.com

TÉLEX / BON PLAN

Pour trouver, au plus près de chez nous, les producteurs en vente directe ou les commerces en circuit court dans toute la France, on télécharge dès que possible la nouvelle application Le Marché Vert et sa carte collaborative !

Hommages à la page

Honneur à trois grands noms de la cuisine… Historiques et mythiques, tous ont marqué de leur empreinte l'univers gastronomique.

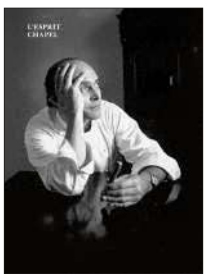


Michel Guérard

Dans cette traversée du siècle, on croise Catherine Deneuve, Paul Bocuse, Lino Ventura et Marlene Dietrich. Créateur d'une cuisine légère et subtile, ce perpétuel curieux nourrit l'idée d'un éternel renouvellement. Rafraîchissant !
« Michel Guérard - Mémoire de la cuisine française », 22 €. Éd. Albin Michel.

La Mère Brazier

Cette édition collector revient sur le parcours d'une Lyonnaise couronnée deux fois de trois étoiles ! Des fermes de la Bresse aux ors des restaurants, un destin renversant.
« Les Secrets de la Mère Brazier », 29 €. Éd. Solar.



Alain Chapel

Ce chef précurseur, qui fut le plus jeune trois-étoiles de France, inspire toujours, trente ans après sa disparition, des générations de chef(fe)s en France et ailleurs. Ceux qui l'ont connu racontent l'homme sensible derrière la légende…
« L'Esprit Chapel », 35 €. Éd. de l'Épure.

© Presse - Géraldine Martens

Depuis 1895
SOIGNON

C'EST CHÈVREMENT BON POUR VOUS

Des **ferments** qui améliorent
la **digestion du lactose***

Un **goût tout doux**
et une texture onctueuse**

Du **calcium** qui contribue
au bon fonctionnement
des **enzymes digestives**

Le lait de chèvre, avec sa composition unique et différente de celle du lait de vache, il a tout bon.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Soignon.fr

*Chez les personnes qui ont des difficultés à le digérer.
**Un goût plébiscité par 84 % des personnes ayant goûté le produit.
Étude en ligne Harris Interactive menée auprès de 142 répondants en juillet 2020.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Matisse O'Clock
Théière « Délices » en porcelaine (Fragonard), 60 €. **fragonard.com**

À gober
Gobelets « Casca » en verre soufflé bouche (Ferm Living), 19 €. **fermliving.com**

Paradis blanc
Après la fête, c'est toujours la fête ! Surtout avec des bulles tout en fraîcheur et vitalité, aux notes gourmandes de frangipane, anis et agrumes confits… Idéal au temps des flocons, ce Champagne Blanc de Blancs Lanson ! 49 €. **lanson.com**

À Picorer
À Marseille, le Mucem accueille « Le Grand Mezzé », exposition phénomène dédiée à l'alimentation méditerranéenne. Au fil de 550 objets prêtés par 35 musées, on explore son identité et son évolution, passant du champ à l'assiette et de la diète aux désormais célèbres mezzé. Jusqu'à fin décembre 2023.
Infos sur mucem.org

1. Jacopo Bassano (d'après), « Lazare et le Mauvais Riche », 17e siècle (Le Mans).
2. Vincent Bioulès, « Le Déjeuner de maigre », 1982 (collection de l'artiste).
3. Atelier Perret-Gentil, plat ornemental, 19e siècle (Menton).

LE TRIO DE L'APÉRO

Confinements et couvre-feu ont dopé notre envie de cocktails maison… Trois idées pour attendre la réouverture de nos bars préférés !

Tonique
Un concentré 100 % naturel de gingembre bio, citron et épices pour booster mocktails (ou tisanes). Gimber, env. 14 € les 20 cl. **gimber.com/fr**

DIY
Faire ses **« Alcools et Liqueurs maison »**, c'est possible grâce à l'ouvrage spirituel d'Anne-Laure Pham. 24,90 €. **Éd. Hachette**

Mix Chic
Negroni, Xérès, Martini… Cravan, notre bar à cocktail parisien favori, propose des grands classiques prêts à livrer en bouteilles chic et à vélo. Dès 42 € les 70 cl. **12-colors.com**

© Musée du Mans - Adagp, Paris 2020 / Pierre Schwartz - Musée de Préhistoire régionale / Menton - Tom Swalens - Presse

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

DES NOUVEAUTĒS RICHES EN GOŪT

Toujours engagée pour contribuer à votre bien-être et celui de la planète, la marque lance une gamme bio qui ravira les papilles des petits et des grands. Direction le rayon frais pour découvrir ces derniers produits végétariens sains et gourmands, fabriqués en France. Ēlaborées à base de blé et de farine de soja – une légumineuse bourrée de protéines cultivée dans le Sud-Ouest –, ces quatre nouveautés veggies et savoureuses vont égayer votre assiette et bousculer votre quotidien. Des nuggets végétaux croustillants au haché végétal prêt à cuisiner, découvrez des mets qui fondent tendrement dans la bouche et convaincront toute la famille.

VARIER LES PLAISIRS AU QUOTIDIEN

Votre clan est en panne d'inspiration dans la cuisine ? Surprenez-le avec un burger veggie, garni d'un steak soja et blé au savoureux goût d'oignon et accompagné d'un guacamole maison au citron et paprika. Autre idée de menu qui pourrait faire sensation au moment du dîner : une salade gourmande d'inspiration Tex-Mex réalisée avec les émincés végétaux tendres et moelleux, agrémentés de quelques crudités et d'une poignée d'épices. Et bonus, cette nouvelle gamme est ultra simple à cuisiner ! Quelques minutes à la poêle et hop, le tour est joué : une assiette veggie pour ravir vos papilles et égayer vos repas !

MIEUX MANGER

LE VĒGĒTAL QUI A DU GOŪT

CĒRĒAL BIO LANCE UNE GAMME DE DĒLICIEUX METS VĒGĒTARIENS POUR METTRE Ā L'HONNEUR LE VĒGĒTAL DANS NOS ASSIETTES. Ā SAVOURER D'URGENCE !

VEGGIE AVANT-GARDISTE

Depuis maintenant 80 ans, Céréal BIO, la marque française experte du bio et du végétal, invente des recettes gourmandes, accessibles et faciles à préparer. Du tofu aux plats cuisinés en passant par des galettes de céréales à réchauffer, la marque originaire du Sud-Ouest privilégie des fournisseurs locaux, et ne jure que par des ingrédients issus de l'agriculture biologique, sans pesticides, ni engrais chimiques de synthèse*. Au menu, un large choix de produits pratiques pour faciliter le quotidien, à base de céréales, graines et autres légumineuses, sources ou riches en fibres et protéines, récompensées par d'excellents nutriscores. Un repas Céréal BIO, c'est l'assurance d'une alimentation végétale et délicieuse.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

*conformément à la réglementation en vigueur

© CMI MEDIA

TOUR DE TABLES

Ā Nîmes, à Paris ou au Pays basque espagnol, petite sélection des tables récemment découvertes et dont on guette la réouverture. Parmi elles, deux « à emporter » pour nous aider à affronter l'hiver.

PAR **DANIÈLE GERKENS** ET **ALEXANDRA MICHOT**

HOME CHEF
MAM

Le lieu : à l'angle de deux rues du 17e arrondissement, un phare blanc et jaune qui éclabousse le quartier et appelle à entrer, mêlant sol en mosaïque, comptoirs en chêne clair et miroirs.
L'assiette : Stéphanie Le Quellec, cheffe**, rêvait depuis longtemps d'une adresse traiteur 100 % à emporter. La crise du Covid lui a donné raison. Dans cette boutique gérée par sa maman, on retrouve ses petits plats « comme à la maison », mixant classiques de la cuisine française et twists d'ailleurs : lièvre à la royale, pot-au-feu, nuggets, curry rouge, velouté de courge, foie gras et chutney poires... En bonus, une jolie sélection d'épicerie, et les pains et pâtisseries de Pierre Chirac.
Le prix : 22 € le cake marbré, 16 € les poireaux confits... Expédition partout en France.
22, rue Fourcroy, Paris-17e.
01 47 54 91 48. mamparis.com

© Benoît Linero

© Presse

GASTRO FUN
AMELIA

Le lieu : au sein d'un nouveau boutique-hôtel (Villa Favorita) à 30 km de Saint-Jean-de-Luz, la table étoilée de Paulo Airaudo fait le buzz avec son comptoir dînatoire ouvert sur la cuisine.
L'assiette : bluffante ! Ā la fois ludique et très engagée dans la mise en valeur des meilleurs produits du Pays basque, mais aussi nourrie par les origines italo-argentines du chef et son goût pour la pop culture. Mention spéciale aux croquettes de tête de merlu et mayonnaise pil-pil, et au bourbon gélifié en forme de Dark Vador ! Fun et unique.
Le prix : 170 € l'expérience.
Zubieta Kalea, 26,
20007 San Sebastian.
ameliarestaurant.com

BRASSERIE CHIC
L'IMPĒ

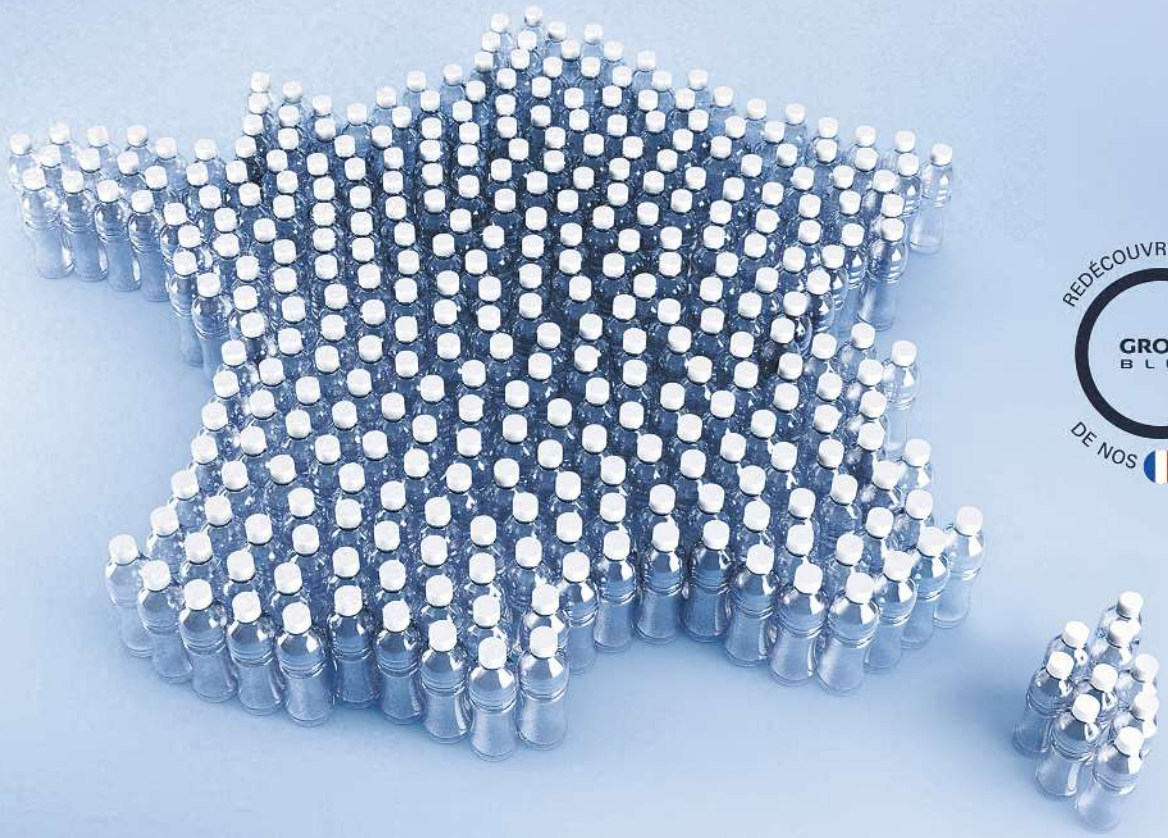
Le lieu : donnant sur l'idyllique jardin intérieur du luxueux boutique-hôtel Maison Albar de Nîmes, non loin de la Maison Carrée. Aux premiers rayons de soleil, on quitte les banquettes velours pour les tables en terrasse.
L'assiette : oscillant librement entre le meilleur de la Camargue et de la Provence, la carte supervisée, comme la table gastronomique Duende, par Pierre Gagnaire est ici nourrie par l'un de ses talentueux lieutenants, nîmois d'origine, Nicolas Fontaine. Ā la carte, difficile de choisir entre l'oignon farci cévenol, la brandade de morue revisitée ou l'exquise glace au miel de la Tour Magne. C'est complet ? On se venge sur le bar Hemingway et sur la carte des vins pour un apéritif tapas extra !
Le prix : menu à 30 € et 45 € (entrée/plat/dessert). Pendant la fermeture : menu complet, livré chez vous ou à emporter à 50 € (commande au 06 14 04 09 07).
15, rue Gaston-Boissier,
30900 Nîmes. 04 66 21 03 74.

© Marcela Grassi

OBJECTIF ZÉRO PLASTIQUE :
BUVEZ LOCAL

Pure Freude an Wasser

GROHE



REDÉCOUVRONS L'EAU
GROHE BLUE
DE NOS REGIONS

ADOPTEZ GROHE BLUE :

- Un goût savoureux
- Une alternative à l'achat d'eau en bouteille
- Plus de confort : 3000L d'eau filtrée*
  moins de packs d'eau à porter

Plus d'informations : **www.blue.grohe.fr**

* Le filtre BWT fourni dans le kit de démarrage GROHE Blue Pure permet de filtrer jusqu'à 3000L d'eau

PART OF LIXIL

RCS Nanterre 612 045 112 - Photos non contractuelles - L'agence Bespoke

TRÈS BONNES FEUILLES

De l'éthique, du ludique, du politique, du végétal, des cochonnailles et de l'humour en pagaille… Notre sélection de nouveautés gourmandes en librairie.

PAR **DANIÈLE GERKENS** ET **ALEXANDRA MICHOT**

LE PLUS **RESPONSABLE**

« Le Guide de l'alimentation saine » de Yuka

Avec 20 millions d'utilisateurs dans le monde, l'appli à la carotte qui nous aide à manger mieux a réussi son pari ! Ce livre réunit les infos pratiques du blog et 36 recettes gourmandes célébrant le règne végétal : lasagne potiron-brocolis, pancakes légers…

La bonne idée : la présentation des graines et oléagineux, p. 148-151.

Éd. Marabout, 22,90 €.

LE PLUS **RÉCONCILIATEUR**

« Falastin »

C'est un ouvrage délicat que celui-ci. Un livre gourmand et politique célébrant une identité : celle des Palestiniens. Si la géopolitique n'est jamais loin, elle est ici traitée sous l'angle de portraits inattendus et de saveurs alléchantes. Hors des murs ou frontières, on va librement de fèves braisées à une chasseuse de graines, d'un fermier à des aubergines rôties…

La bonne idée : la shakshuka, p. 29.

Éd. Hachette Cuisine, 35 €.

LE PLUS **ENRACINÉ**

« Le Végétal par William Ledeuil »

Après les bouillons et les pâtes autrement, le chef de Ze Kitchen Galerie, unanimement salué pour sa créativité nourrie aux parfums d'Asie, nous embarque pour un voyage au pays du végétal. Il y raconte ses légumes, fruits, aromates, racines et autres algues favoris avec quelque 70 idées créatives et accessibles.

La bonne idée : le curry vert de cresson et cédrat, p. 211.

Éd. de La Martinière, 39,90 €.

LE PLUS **GUEULE DE BOIS**

« Cuites, 60 recettes faciles pour lendemains difficiles »

Parce que les lendemains de fête n'ont pas toujours bonne figure (même si l'apéro s'est déroulé sur Zoom), 60 chef.fe.s se souviennent d'une soirée mémorable et de la recette qu'ils ont mitonnée pour s'en remettre. De Philippe Conticini à Greg Marchand, tous soignent le mal par le bon !

La bonne idée : le hot shot iodé d'Armand Arnal, p. 20.

Sur cuiteslelivre.com, 19,90 €.

LE PLUS **LUDIQUE**

« Le livre de recettes dont vous êtes le héros »

Vous souvenez-vous des livres dont vous êtes le héros ? Ces objets livresques des années 80 nous invitaient à jouer avec les possibilités. Selon nos choix, l'aventure changeait. C'est le même principe ici. Seul risque pour le lecteur, en apprendre plus sur les produits, l'histoire, la nutrition, tout en s'amusant. Drôle et instructif !

La bonne idée : le blini magique, p. 34.

Éd. Nouriturfu, 15 €.

LE PLUS **CHARCUT'**

« Terrines, Rillettes, Saucisses & Pâtés Croûte »

Vous pensiez que réaliser une terrine de canard, des rillettes de lapin, du pâté croûte ou des saucisses était réservé aux seuls traiteurs haut de gamme ? Plus maintenant. Gilles et Nicolas Vérot nous livrent 89 recettes faciles, toutes testées et validées par des amateurs. On applaudit.

La bonne idée : le feuilleté au jambon, p 86.

Éd. du Chêne, 29,90 €.

COMMUNIQUÉ

Pure Freude an Wasser

GROHE

LE FUTUR DE L'EAU, AU CŒUR DE VOTRE CUISINE

Véritable source d'eau filtrée directement accessible depuis votre mitigeur, le système de filtration GROHE Blue Pure est idéal pour tous ceux qui recherchent le bon goût de l'eau en toute simplicité. Le futur de l'eau commence maintenant.

Une source d'eau filtrée au centre de votre cuisine
Acheter des packs d'eau, les transporter, les stocker, jeter les bouteilles vides… C'est d'un autre temps. GROHE Blue Pure, prend place discrètement sous votre évier. Et votre source d'eau filtrée est accessible en permanence, là, juste au cœur de votre cuisine.

Une eau agréable à boire…
Profitez d'une eau filtrée au goût savoureux. Grâce à GROHE Blue Pure, votre eau retrouve sa saveur naturelle à tout instant de la journée. En effet, grâce à son processus de filtration qui s'articule en 5 étapes, notre filtre développé en collaboration avec BWT, apporte des arômes intensifiés au thé et au café par exemple.

Un grand pas dans la lutte contre le plastique
L'écologie est aujourd'hui au cœur de nos préoccupations, et cesser de consommer des bouteilles en plastique est une mesure essentielle pour réduire ses déchets et son empreinte carbone. Grâce au système GROHE Blue Pure, c'est jusqu'à 2000 bouteilles [4] en plastique que vous n'achèterez pas.

Des économies chaque jour
Grâce au système GROHE Blue Pure, faites des économies chaque jour. En effet, pour un foyer moyen, c'est jusqu'à 550 euros [5] d'économisés chaque année.

Plus d'informations : **www.blue.grohe.fr**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les emballages représentent jusqu'à 50%[1] du volume total des déchets ménagers.
- Pour fabriquer [2] une bouteille d'eau, il faut : 7 l d'eau, 80 gr de charbon, 100 ml de pétrole et 42 l de gaz.
- Une bouteille d'eau parcourt environ 300 km [3] jusqu'à votre table.

1 http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/je-minforme/la-prevention-des-dechets/emballages.html (source MEDAD - La réglementation relative aux déchets d'emballages 2006) **2** infographie créée par trademachines.fr https://trademachines.fr/info/eau-en-bouteille (source : Grohe AG and Chair of Production and Logistics at Georg-August-Universität Göttingen) **3** https://www.novethic.fr/actualite/infographies/isr-rse/infographie-eau-du-robinet-et-eau-en-bouteille-sur-le-ring-de-l-ecologie-145618.html (sources : mes courses pour la planète. Centre d'information sur l'eau. Ademe. Syndicat des eaux minérales SSIGE. **4** 2000 bouteilles de 1,5l = 3000 litres d'eau. Le filtre BWT fourni dans le kit de démarrage GROHE Blue Pure permet de filtrer jusqu'à 3000 L d'eau **5** Économies réalisées la 1ère année avec l'achat d'un GROHE Blue Pure. Pour la 2ème année, ajouter les 70.99€ TTC du filtre. Prix relevés sur les sites ecommerce de 4 enseignes nationales françaises et sur 9 marques d'eau le 07/12/2020. Liste disponible sur demande. RCS Nanterre 612 045 112 - Photos non contractuelles - L'agence Bespoke

LE GRAND BLUFF

Envie de fête après les fêtes ? Pour certains, oui. Afin de lutter contre le passage à vide que d'autres vivront, deux solutions : se bouger pour produire des hormones de bien-être et manger de bons petits plats !

PAR **DANIÈLE GERKENS**

ENTRÉE

VELOUTÉ DE CÉLERI-RAVE AUX TOMATES SÉCHÉES

« Le céleri-rave est un légume mal aimé et pourtant délicieux. J'adore celui que ma mère préparait blanchi, puis gratiné avec une sauce, ou bien le céleri braisé de la cantine. Cette fois, j'ai eu envie de mettre une touche de soleil dans cette soupe hivernale… »

Dans une grande casserole, faites revenir 3 oignons pelés et coupés en morceaux et 2 gousses d'ail pelées et dégermées dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1/2 céleri-rave épluché, lavé et coupé en dés. Faites-les revenir 2 mn. Mouillez avec 1 l de bouillon de volaille (ou 1 l d'eau et 2 cubes de bouillon de volaille). Ajoutez 1 pomme de terre pelée et coupée en morceaux, salez et poivrez. Laissez cuire à petits bouillons pendant 20 mn. Quand tous les légumes sont cuits, mixez-les et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Ajoutez 1 c. à soupe de pesto de tomate séchée dans chaque assiette avant de servir.

PLAT

BLANQUETTE DE SAINT-JACQUES

« Ce plat est né d'une envie de blanquette et de l'ouverture de la saison des saint-jacques… Le résultat, délicieux, correspond tout à fait à l'effet waouh que je cherche à maximiser. »

Nettoyez et rincez 20 saint-jacques décoquillées. Placez les noix au frais, et faites revenir dans une casserole à feu vif les bardes et les coraux dans 20 g de beurre. Mouillez avec 10 cl de vin blanc et 5 cl d'eau, laissez réduire le bouillon. Lorsqu'il reste environ 8 cl de liquide, retirez bardes et coraux, ajoutez 25 cl de crème épaisse, salez, poivrez et réservez. Épluchez 3 carottes, taillez-les en biseaux. Pelez 6 petits navets, coupez-les en quartiers. Lavez 2 poireaux moyens et coupez-les en biseaux. Nettoyez 75 g de petits champignons de Paris. Nettoyez 4 oignons de printemps et coupez les bulbes en deux ou en quatre. Laissez fondre 25 g de beurre dans une poêle, faites revenir les légumes 3 à 4 mn. Mouillez avec 10 cl de bouillon, salez et laissez cuire 8 mn à couvert. Poêlez les noix de saint-jacques, à feu vif, avec un peu de beurre. Servez-les avec du riz, les légumes et la sauce bien chaude.

DESSERT

ANANAS RÔTI AU CHOCOLAT NOIR

« L'ananas est un fruit qui me fascine… Bien choisi et mûr à point, il est excellent tel quel, rôti au four entier, ou interprété en une douceur parfaite à l'heure du goûter. »

Pelez soigneusement un ananas mûr à point, puis tranchez-le en rondelles de 2 cm d'épaisseur. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez les tranches d'ananas et saupoudrez avec 1 c. à soupe de sucre. Laissez cuire 3 mn de chaque côté. Faites fondre du chocolat noir à 70 % de cacao au bain-marie. Servez les tranches d'ananas chaudes, nappées de sauce au chocolat.

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© Danièle Gerkens

CONSOMMER LOCAL
SI ON METTAIT LES LĒGUMES FRANÇAIS Ā L'HONNEUR ?

POUR VOUS FAIRE PLAISIR TOUT EN VOUS FAISANT DU BIEN, POURQUOI NE PAS VOUS OFFRIR UNE BONNE SOUPE POUR LE DĪNER ? ET SI ELLE EST PRĒPARĒE AVEC DE BONS LĒGUMES FRANÇAIS, C'EST ENCORE MIEUX. VOILĀ DE QUOI VOUS RĒGALER !

LA SOUPE, UN MOMENT DE PLAISIR SAIN

Saviez-vous que savourer une bonne soupe n'est pas seulement un moment de plaisir ? La soupe est en effet un plat gourmand, mais aussi sain. Riche en légumes, c'est le plat idéal pour faire le plein de fibres, de vitamines et de minéraux, de nutriments essentiels et pour satisfaire une partie des apports en légumes nécessaires au quotidien. Pour le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, nutritionniste, les soupes sont « une des premières sources de légumes et donc de fibres. Des fibres importantes pour le transit intestinal, pour la régulation du cholestérol et de la glycémie ». Et que les plus pressés soient rassurés, nul besoin de passer du temps dans sa cuisine. Pour se faire plaisir en quelques minutes, on aime les soupes toutes prêtes ! Fini les idées reçues sur leur composition : la marque Liebig propose désormais des soupes cuisinées à partir de 100 % d'ingrédients naturels, sans aucun additif ni conservateur. On a vérifié pour vous la liste des ingrédients : de vrais légumes, de l'eau et une pointe de sel ; aucun colorant ni conservateur.

UNE SOUPE LOCALE

Pour bien faire, misez aussi souvent que possible sur une soupe préparée avec des ingrédients de chez nous. Une soupe avec des légumes qui n'ont pas fait le tour de la planète, on dit oui ! Consommer local permet en effet de soutenir les agriculteurs de notre pays, de respecter la planète et de bénéficier d'une meilleure traçabilité des produits. Et surtout, de profiter du savoir-faire unique des agriculteurs français, qui leur permet de produire des fruits et légumes savoureux et de qualité.

FRANÇAIS ET PRATIQUE

Notre conseil pour les plus pressés : découvrez ou redécouvrez la soupe Liebig ! L'entreprise française cuisine ses délicieuses recettes dans son atelier près d'Avignon, en Provence. Elle propose, en outre, une gamme de soupes en bouteille préparées avec de bons légumes 100 % français. Nous avons craqué pour la nouveauté, le Velouté de « Tomates et Oignons » bio : un régal !

Soyons solidaires ! Liebig, c'est bon pour vous... mais aussi pour les autres !
La marque française soutient les Restos du Cœur avec une opération en magasin.

AINSI, DE JANVIER À MARS,

1 PRODUIT ACHETÉ = 1 SOUPE OFFERTE À L'ASSOCIATION

Retrouvez en magasin les produits porteurs de l'offre.

LES RESTAURANTS DU CŒUR
LES RELAIS DU CŒUR

POUR VOTRE SANTĒ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITĒ PHYSIQUE RĒGULIĒRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

© CMI MEDIA / ADOBE STOCK

ÇA RÉSEAUTE PAS MAL !

Reportages, belles images et découvertes gourmandes…
Restez connectés à la rédaction de ELLE à table grâce aux réseaux sociaux.

PAR **CHARLINE FLOCHET**

© David Japy

L'OREILLER DE LA BELLE AURORE

Véritable institution de la gastronomie française, l'Oreiller de la Belle Aurore de la Maison Vérot est une merveille ! Son origine relève presque du conte de fées. Début du 19e siècle, le gastronome Brillat-Savarin, aurait imaginé cette création spectaculaire en l'honneur de sa mère, Claudine Aurore Récamier. Sa garniture est composée des plus beaux gibiers, des plus belles volailles, de morilles et de foie gras de canard, le tout sous un dôme doré, grand comme un oreiller. Une recette rare à retrouver en vidéo sur **facebook.com/Elleatable section « vidéos »,** ainsi que sur **instagram.com/elleatable**

© Martin Bruno

EN LIVE SUR
INSTAGRAM

LES RECETTES DU CHEF YONI SAADA

Le cuisinier vous partage ses souvenirs d'enfance avec la ojja de son grand-père, une recette à base d'œufs, de tomates-cerises, de merguez et de citron beldi. Ce que l'on aime ? La simplicité, les parfums et les saveurs de ce plat. Un véritable moment d'évasion à la portée de tous. La recette en vidéo est à découvrir sur **instagram.com/elleatable** et sur **facebook.com/Elleatable**

SUR **INSTAGRAM**

LE KOUGLOF ALSACIEN D'ÉRIC KAYSER

Le kouglof (kougelhopf, en alsacien), est le gâteau dont Marie-Antoinette raffolait ! Salé ou sucré, il est réalisé dans un moule doté d'une « cheminée » qui permet une bonne répartition de la chaleur lors de la cuisson. Grâce à la masterclass dispensée sur la chaîne YouTube de la Maison Kayser, vous pourrez aisément reproduire chez vous cette brioche alsacienne typique. Idéal pour les goûters d'hiver !
Sur **instagram.com/elleatable** et sur **youtube.com/MaisonKayserAcademy**

© Maison Kayser

NOS **RECETTES SUR FACEBOOK**

LE GÂTEAU AU CAFÉ, MIEL ET NOIX DE PÉCAN

Ce gâteau généreux, aux saveurs chaudes et réconfortantes, est absolument irrésistible. Les noix de pécan, grossièrement hachées, apportent un croquant agréable contrastant avec sa texture douce et moelleuse. Cette préparation, relativement simple et rapide, permet de régaler toute la famille. Une recette à consulter sur **facebook.com/Elleatable section « vidéos »**, réalisée par Céline du blog Les Pépites de Noisette.

© Les Pépites de Noisette

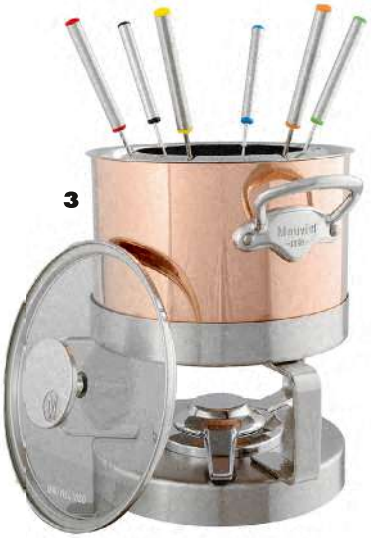
TOUS FONDUS DE FROMAGE

Incontournables de l'hiver, raclettes et fondues nous réchauffent avec ces appareils qui misent sur la simplicité.

PAR **OCÉANE ALGARON**

1

2



3

4

5

6

7

8

9

1. Appareil à raclette « Élégance » en bois et pierre avec pelle à découpe, 130 €, Lagrange (lagrange.fr). **2.** Raclette pour deux avec plateau en granit, 29 €, Livoo (livoo.fr). **3.** Service à fondue « 6106-18 » en Inox et cuivre, 340,90 €, Mauviel (mauviel-boutique.com). **4.** Service à fondue, en édition limitée, « Montagne » en fonte, 199 €, Staub (zwilling.com). **5.** Couteau suisse « Cheese Master », 8 fonctions dont couteau à fromage et fourchette à fondue, 49 €, Victorinox (victorinox.com). **6.** Appareil à raclette « Pierrade Gourmet », 109,99 €, Tefal (tefal.fr). **7.** Raclette à la bougie « Lumi » en acier, 25,90 € les 2, Cookut (cookut.com). **8.** Service à fondue « Artesà » en métal, support bois et bols céramique, 115 €, KitchenCraft (kitchencraft.co.uk). **9.** Raclette pour deux « KITCHENminis », 74,99 €, WMF (wmf.com).

© Presse

INSTAMIAM

Du fromage fondu qui dégouline de réconfort, du poulet croustillant venu tout droit du Japon et des légumes engagés… En attendant que rouvrent les restaurants, on se régale par posts interposés.

PAR **MATHILDE SAMAMA**

TOP 3

1. RÉCONFORTANT AVEC #RACLETTE (574 K)

Chaque année, c'est pareil ! Dès que le froid pointe, la raclette s'impose comme reine de la « comfort food » à la maison. Du coup, pour renouveler le genre, les fromagers rivalisent d'idées, proposant de multiples variantes de raclettes. Ā tester en cette saison hiver 2020-2021 : le bleu de Termignon, le reblochon ou encore le morbier.

@chloes.mess

@imanoodles

@by.brunie

2. NOSTALGIQUE AVEC #VAISSELLEVINTAGE (48,3 K)

Après le retour de la cuisine bourgeoise vintage, c'est au tour de la vaisselle de jouer la carte de la nostalgie. Les comptes de chineurs fleurissent sur Instagram. Nos préférés : @vaissellevintage ou @blanchepatine qui regorgent de pépites anciennes, que l'on peut louer ou acheter. Vite, on fonce sur ces néobrocantes en ligne !

3. JAPONISANT AVEC #KARAAGE (186 K)

Dernière tendance côté fried chicken, le poulet karaage (mariné dans un mélange de sauce soja, mirin, gingembre, saké et ail), venu tout droit du Japon, s'invite à nos tables, comme chez Haikara, à Paris (@haikara_restaurant). L'un des meilleurs ? Celui de Rika, au génial bistrot La Dilettante, à Beaune.

2 COMPTES Ā SUIVRE

@lescuistotsmigrateurs (10,1 K)
Cette association de jeunes chefs d'Île-de-France qui forment des migrants au métier de cuisinier ambitionne de monter sa propre école de cuisine gratuite pour les personnes réfugiées. RDV sur le compte pour participer au crowdfunding.

@collectif_solidaire (3,3 K)
Chefs et citoyens volontaires sont venus en aide aux plus démunis en leur concoctant des repas pendant le premier confinement. Et l'aventure continue avec l'ouverture de supermarchés solidaires.

MICRO-TENDANCES

@candide.belleville

#fishsandwich (41,4 K)
Fini le lobster roll, les poissons populaires reviennent pris en sandwich entre deux tranches de baguette ou deux buns, tel le fishdwich chez Caroe, à Biarritz (@caroe_fishbar).

@odileip

#panierbio (9,5 K)
La crise sanitaire aura permis de pérenniser ces paniers hebdomadaires et écoresponsables de fruits et légumes bio, qui s'échangent en direct, du producteur au consomm'acteur.

@bricemorvent

#choufarci (4,1 K)
Aperçu chez La Femme du Boucher à Marseille, au Saint Eutrope à Clermont ou aux Arlots à Paris, ce plat d'origine byzantine essaime partout sur les réseaux.

POUR UNE ALIMENTATION *saine au quotidien*

Disponible en librairie au prix de 24,90 €

W. BOOKS WITH PASSION

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

LES QUATRE PRODUITS DE L'HIVER

De l'iode, des vitamines, du croquant, du fondant, du léger et du réconfortant avec la saint-jacques, l'orange douce, la craquante puntarelle et la ludique tête de moine… Joli programme !

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - RECETTES ET STYLISME **SABRINA FAUDA-RÔLE** - PHOTOS **AKIKO IDA**

LA SAINT-JACQUES

Ce coquillage à la chair délicate, immaculée, peu calorique et ultra-facile à cuisiner est disponible sur les étals d'octobre à avril.

Bien la choisir Idéalement vivante et entière dans sa coquille, si possible « de plongée » car sa récolte n'a pas abîmé les fonds marins. Vérifiez l'étiquette, qui doit indiquer « Pecten maximus » (sinon, il peut s'agir de pétoncles), le lieu et le jour de la pêche. Décoquillée, il faut la consommer dans la journée ou la congeler, à plat, dans une boîte hermétique.

Bien la préparer Crue, elle se déguste en tartare, en carpaccio ou en ceviche, et aime la compagnie des agrumes, de la betterave ou des salades d'hiver. Juste saisie à la poêle, relevez-la d'une touche iodée : œufs de poissons, algues ou poutargue.

NOIX DE SAINT-JACQUES ET CRESSON AU BEURRE (4 pers.)

Préparation : 5 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 20 belles noix de saint-jacques ◆ 1/2 botte de cresson ◆ 60 g de beurre demi-sel

1. Sortez les saint-jacques du réfrigérateur 15 mn avant la cuisson. Rincez et séchez le cresson. Divisez-le en 4 bouquets.
2. Faites fondre la moitié du beurre dans une grande poêle sur feu moyen, ajoutez les bouquets de cresson. Baissez sur feu doux et laissez cuire 2 mn.
3. Pendant ce temps, faites chauffer le reste de beurre à feu moyen dans une autre poêle. Lorsque le beurre mousse, posez les noix de saint-jacques et laissez-les cuire 2 mn sans les toucher, juste en les arrosant de beurre. Retournez-les et laissez-les cuire encore 1 mn ou 1 mn 30 selon leur épaisseur.
4. Servez les bouquets de cresson avec les noix rôties, le tout assaisonné d'un tour de moulin à poivre noir.

Loire, Muscadet, Domaine de la Pépière, Briords, Cuvée Vieilles Vignes 2019, blanc.

CEVICHE DE SAINT-JACQUES, MANGUE ET PIMENT (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Marinade : 5 mn

◆ 12 noix de saint-jacques bien froides ◆ 1/2 mangue mûre, mais encore ferme ◆ fleur de sel Pour la sauce **◆ 1 citron vert bio ◆ 4 c. à café de sauce soja ◆ piment d'Espelette ◆ 8 c. à café d'huile d'olive fruitée**

1. Râpez le zeste du citron et pressez le fruit pour récupérer le jus. Pelez et coupez la mangue en dés de 5 mm. Coupez les saint-jacques en quatre ou en six selon leur taille.
2. Mélangez délicatement les noix de saint-jacques avec la mangue, le jus et la moitié du zeste de citron, la sauce soja, du piment d'Espelette et l'huile d'olive.
3. Versez dans quatre petits bols et laissez mariner 5 mn au frais (10 mn maximum, sinon la chair des saint-jacques va cuire dans la marinade). Servez le ceviche assaisonné de fleur de sel, de piment d'Espelette et d'un peu de zeste de citron.

Bourgogne Aligoté, Domaine Chapuis 2019, blanc.

Vaisselle, Studio Racines et Marion Graux.

LA PUNTARELLE

Cette délicate salade du Sud de l'Italie et de l'Espagne est parfois surnommée chicorée de Catalogne. Riche en vitamines et en probiotiques, elle favorise la digestion et soulage le foie.

Bien la choisir Semée à la fin de l'été, elle se récolte au début de l'hiver. Son croquant et son amertume sont au top en janvier et février. Préférez-la la plus fraîche possible, les feuilles bien craquantes et serrées.

Bien la préparer Ses longues et fines feuilles se dégustent cuites, mixées en soupe avec des poireaux et des pommes de terre, ou bien mélangées à des pâtes, ou en risotto. La base est trop dure pour être consommée mais la partie centrale, qui n'est pas sans évoquer des asperges, est délicieuse crue, découpée en fines lanières, trempée dans l'eau glacée pour atténuer son amertume, et dégustée en salade avec des anchois.

TARTE FINE FEUILLETÉE À LA RICOTTA ET PUNTARELLE (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1/2 bouquet de puntarelle ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de sucre ◆ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ 1 pâte feuilletée ◆ 100 g de ricotta ◆ 12 olives ◆ 2 brins de thym

1. Lavez et hachez les feuilles de puntarelle et émincez finement le cœur. Faites sauter les feuilles et le cœur 10 mn, sur feu moyen, dans une poêle huilée. Ajoutez le sucre, laissez cuire encore 3 mn, puis versez le vinaigre, salez, remuez et laissez cuire encore 2 mn.
2. Préchauffez le four sur 200°/th. 6-7. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque couverte de papier cuisson. Étalez la poêlée de puntarelle dessus, puis émiettez la ricotta, ajoutez les olives et parsemez de thym effeuillé. Enfournez pour 30 mn.
3. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez chaud ou tiède.

Vin de France de Loire, La Sénéchalière, Cœur de Raisin 2019, blanc.

POÊLÉE DE PAIN RÔTI ET PUNTARELLE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 1 puntarelle ◆ 200 g de pain complet rassis ◆ 8 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 gousse d'ail râpée ◆ 2 c. à soupe de sauce soja ◆ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1. Lavez la puntarelle et réservez les petites feuilles pour servir. Hachez grossièrement le cœur pour avoir des morceaux de 1 à 2 cm de côté. Coupez le pain en cubes de 1 cm.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse sur feu moyen. Faites sauter les cubes de pain 3 à 4 mn. Ajoutez les morceaux de puntarelle et laissez cuire 5 mn de plus en mélangeant régulièrement. Ajoutez l'ail, la sauce soja, le vinaigre balsamique et laissez cuire encore 1 mn.
3. Servez chaud avec les petites feuilles de puntarelle ciselées.

Castillon-Côtes de Bordeaux, Château Beynat, Dégage!!! 2020, rouge.

LA TÊTE DE MOINE

C'est la fin de la saison pour profiter de ce fromage cylindrique jurassien, au lait cru de vache et à pâte mi-dure. Fabriqué depuis le 12e siècle, à l'origine à l'abbaye de Bellelay, il se consomme sous forme de fines rosettes, formées grâce à une girolle, pour être plus fondant et mieux exprimer ses arômes beurrés.

Bien la choisir Entière et garantie AOP. Son diamètre doit être égal à sa hauteur. Affinée trois mois minimum sur des planches d'épicéa, la croûte doit être fine, un peu jaunâtre, la pâte ferme, mais souple au toucher.

Bien la préparer À déguster telle quelle, à l'apéro, du bout des doigts avec un vin blanc sec, ou parsemé sur une brouillade d'œuf, une salade, un risotto de champignons…

BOUILLON DE POIREAU ET TÊTE DE MOINE (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 1 h 15 mn

◆ 1 oignon rouge ◆ 1 petit poireau ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 brins de thym ◆ 1 feuille de laurier ◆ 50 g de petits champignons ◆ 4 fines tranches de guanciale ◆ 50 g de tête de moine en copeaux

1. Pelez et coupez l'oignon en deux. Faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu vif, posez les 2 moitiés d'oignon face tranchée sur le fond, et laissez noircir leur surface.

2. Rincez le vert du poireau, coupez-le grossièrement. Placez les tronçons dans une casserole avec l'ail pelé juste écrasé, les 2 moitiés d'oignon brûlées, le thym, le laurier et 1,5 l d'eau. Portez à ébullition, laissez frémir pendant 1 h.

3. Brossez et nettoyez les champignons. Coupez chaque tranche de guanciale en trois. Filtrez le bouillon. Versez-le à nouveau dans la casserole, goûtez, salez, ajoutez les champignons et les morceaux de guanciale. Laissez cuire 2 mn de plus.

4. Lavez et émincez finement le blanc du poireau. Servez le bouillon dans des bols avec du blanc de poireau émincé et des copeaux de tête de moine.

Le + EAT

Le guanciale est une spécialité italienne de viande séchée, non fumée, fabriquée avec des joues de cochon.

SALADE DE BROCOLI ET TÊTE DE MOINE (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 1 kg de brocoli ◆ 6 brins de persil ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 20 amandes ◆ 1/2 citron ◆ 1 gousse d'ail Pour servir **◆ 30 g de graines de grenade ◆ 20 amandes hachées ◆ 100 g de copeaux de tête de moine**

1. Coupez le brocoli rincé en fleurettes. Plongez les fleurettes dans une casserole d'eau bouillante salée, et laissez cuire 10 mn. Égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée pour les refroidir. Égouttez à nouveau.

2. Pressez le citron. Effeuillez le persil et mixez les feuilles avec l'huile d'olive, les amandes, le jus de citron, la gousse d'ail pelée et 1 pincée de sel.

3. Disposez les fleurettes cuites dans un plat de service, assaisonnez avec la sauce et mélangez. Servez avec les graines de grenade, les amandes hachées et les copeaux de tête de moine. Poivrez au moulin.

🍷 ***Champagne Canard-Duchêne, Brut.***

Vaisselle, Studio Racines.

L'ORANGE DOUCE

Délicieuse, peu calorique, riche en vitamine C et calcium, l'orange douce, originaire de Chine, apparut sur les tables princières d'Europe au 15e siècle. C'est aujourd'hui le fruit le plus produit au monde. L'hiver, elle nous arrive d'Espagne, du Maroc, d'Italie ou d'Israël.

Bien la choisir Bio et non traitée, afin d'utiliser son zeste. Ferme et lourde, sa peau doit être plutôt lisse, d'une teinte vive uniforme. Évitez le réfrigérateur qui tue ses vitamines !

Bien la préparer Pressez les plus juteuses (comme la valencia), prélevez les suprêmes des fruits de bouche (type navel) pour les salades, salées ou sucrées. Sa pulpe s'utilise aussi en coulis ou en soufflé. En quartiers et confite, elle accompagne un tagine de poulet ou des coquillages. En tranches, elle peut être séchée au four et conservée pour parfumer diverses préparations. Son écorce confite est irrésistible trempée dans du chocolat noir.

GÂTEAU À L'ORANGE (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 1 h 45 mn

◆ 2 oranges à jus bio ◆ 250 g de poudre d'amande ◆ 4 œufs ◆ 150 g de sucre complet ou cassonade ◆ huile d'olive ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 100 g de chocolat noir pâtissier

1. Rincez les oranges, faites-les cuire 1 h dans une casserole d'eau portée à ébullition. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Étalez uniformément la poudre d'amande sur une plaque de cuisson. Enfournez 10 à 15 mn, le dessus doit légèrement brunir.

2. Coupez les oranges cuites en quatre (ne les pelez pas), épépinez-les puis mixez-les avec les œufs et le sucre. Mélangez avec la poudre d'amande.

3. Huilez un moule à manqué de 20 cm de diamètre. Versez la pâte et enfournez 40 mn. Laissez le gâteau refroidir, puis démoulez-le sur un plat de service.

4. Faites chauffer la crème liquide dans une casserole jusqu'à ébullition, ajoutez le chocolat grossièrement haché, réservez 5 mn hors du feu. Mélangez doucement, puis étalez sur le gâteau. Laissez reposer au frais 2 h minimum avant de servir.

Champagne Laurent Perrier, Cuvée Grand Siècle, Brut.

SALADE D'ORANGE ET FENOUIL, VINAIGRETTE AU XÉRÈS ET À L'ORIGAN (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 h

◆ 2 oranges de table ◆ 1 petit fenouil bien ferme ◆ 1 oignon rouge ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès ◆ 2 pincées d'origan séché

1. Pelez à vif les oranges et coupez-les en fines tranches. Lavez et émincez finement le fenouil à l'aide d'une mandoline. Pelez et émincez finement l'oignon rouge.

2. Mettez le tout dans un saladier, arrosez d'huile d'olive, de vinaigre, assaisonnez de sel et d'origan séché. Mélangez bien et laissez mariner au frais 1 h minimum.

3. Donnez un tour de moulin à poivre sur la salade juste avant de passer à table.

Sud-Ouest, Côtes de Duras, Mouthes Le Bihan, La Pie Colette 2018, blanc.

Vaisselle, Studio Racines.

LE MONDE DE NADIA

Héritière de deux générations de cuisinières, Nadia Sammut a transformé La Fenière, l'auberge familiale étoilée, en éco-lieu de vie où s'invente une cuisine inclusive et libre, bonne pour le corps, l'âme et la terre.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - PHOTOS **VIRGINIE GARNIER**

Pour se ressourcer, Nadia grimpe souvent sur les hauteurs de Lourmarin, au cœur du massif du Luberon.

Tôt le matin, il n'est pas rare de la voir escalader le chemin pierreux qui mène sur les hauteurs de Cadenet, petit village du Sud Luberon où elle a grandi. À la fois déserts et spectaculaires, les lieux se prêtent à la méditation, à l'inspiration, à la respiration. C'est un – si ce n'est le seul – moment de pause dans son agenda de ministre. Car la très solaire Nadia Sammut est toujours en mouvement. « Je dois dormir trois heures par nuit », avoue cette hyperactive qui noircit des carnets entiers avec les idées qui lui viennent quand le monde dort encore. Comme si elle rattrapait le temps perdu : ces deux années passées, clouée sur un lit d'hôpital par de terribles douleurs au ventre.

Une gastronomie sans chichis ni allergies

Malade cœliaque sans le savoir, cette cadette d'une joyeuse famille de gastronomes pour lesquels la table est synonyme de ciment social s'est empoisonnée à petit feu à cause d'une intolérance au lactose, aux sucres rapides et au gluten. Des substances qu'on trouve dans presque toute notre alimentation contemporaine. De cette épreuve, Nadia a tiré sa force et sa féroce envie d'agir pour redonner à tous, intolérants ou non, accès à une alimentation vivante et bienveillante, sans additifs ni allergènes, mais riche de bienfaits et d'émotions. Elle se plonge alors dans les recettes de sa grand-mère Claudette, née à Tunis, et qui ouvrit en 1975, à Lourmarin, La Fenière, une table très courue qui illustrait toute la générosité des cuisines méditerranéennes. Une table que sa belle-fille, Reine, reprendra dans les années 1980 avant de décrocher, en 1995, une étoile Michelin qui brille toujours au-dessus de l'auberge familiale. Sans relâche, Nadia a retravaillé chaque recette : les pâtes, le couscous de poisson, et même la pizza en s'ingéniant à n'utiliser ni fromage, ni blé. Pour tester sa version de la pizza, dont la pâte est confectionnée à base de farine de pois chiche, riz et sarrasin, elle a même lancé un camion à pizza dans les rues de Marseille : buzz immédiat ! À Paris, c'est son « couscous pour tous » à base de semoule de cactus qu'elle va tester, avec le même succès , qui l'encourage à lancer son Institut Cuisine Libre, afin de marier formation et création culinaire.

RADIS GLACÉS, PURÉE DE FANES À LA CORIANDRE (4 à 6 pers.)

Préparation : 40 mn ◆ Cuisson : 3 à 4 h

◆ 1 botte de radis bio ultra-frais avec leurs fanes ◆ 1 botte de coriandre ◆ 1 c. à thé de pâte de citron confit au sel (recette page suivante) ◆ huile d'olive
Pour le bouillon **◆ 150 g de pois chiches cuits ◆ huile d'olive ◆ 1/2 carotte ◆ 1/2 oignon ◆ 1 petit poireau ◆ 1 pincée de poivre en grains ◆ 1 pincée de coriandre en grains**

1. Préparez le bouillon : dans un faitout, faites colorer à feu doux-moyen les pois chiches dans l'huile d'olive bien chaude. Versez de l'eau à hauteur, rallongez d'eau si nécessaire pendant la cuisson, ajoutez la garniture aromatique (carotte, oignon, vert du poireau uniquement, poivre et coriandre en grains), puis laissez réduire à feu doux pendant 3 à 4 h. Filtrez et réservez les pois chiches.
2. Nettoyez les radis sans les éplucher. Coupez et équeutez les fanes comme des épinards. Gardez un tiers des fanes et prenez la même quantité de coriandre équeutée. Plongez les herbes dans de l'eau bouillante salée pendant 2 à 3 mn. Puis passez-les au chinois et sous l'eau très froide pour fixer leur belle couleur. Égouttez et mixez les herbes avec la pâte de citron confit au sel. Montez le tout à l'huile d'olive, et repassez la crème ainsi obtenue au chinois afin de supprimer le reste de fils.
3. Faites glacer les radis à la poêle dans un fond de bouillon de pois chiche (à mi-hauteur des radis), avec un trait d'huile et 1 pincée de sel, et laissez cuire entre 10 et 15 mn jusqu'à obtenir une texture fondante.
4. Dressez la crème de fanes et de coriandre dans le fond des assiettes, ajoutez les radis glacés au bouillon et dégustez aussitôt.

La Fenière, l'auberge familiale qui abrite la table étoilée.

« On a imaginé une table roulante, sorte de cuisine mobile où l'on dresse les plats devant chaque convive »

En 2014, de retour à La Fenière, elle débute une fructueuse collaboration avec sa mère pour faire du restaurant la première table étoilée garantie sans gluten de France. Un modèle de gastronomie sans chichis. Ni allergies. Aujourd'hui, Nadia a entièrement repris la direction des fourneaux. Et nous accueille avec chaleur et simplicité, en salopette et baskets fabriquées avec des bouteilles de plastique recyclées : ici, on est naturel et écoresponsable jusqu'au bout des pieds ! Même les bureaux de sa société sont en carton 100 % recyclable. Avec son compagnon, Ernest Do, lumineux maître sushi et sommelier expert en vins aussi vivants que la cuisine, elle fait le spectacle en salle : « Impossible pour moi de rester en cuisine sans voir les gens que je nourris. Alors on a imaginé une table roulante, sorte de cuisine mobile sur laquelle on dresse les plats devant la table de chaque convive. » L'occasion d'en apprendre un peu plus sur le secret de ses ravioles de châtaigne, de son gravlax de mulet, de ses légumes racines glacés tout juste récoltés dans le potager, ou de son fameux paris-lourmarin (version déjà culte du paris-brest à base de farine de pois chiche, crème pâtissière au lait d'amande et praliné gingembre). Autant de plats digestes et gourmands, aériens et ensoleillés, qui vous réconcilient avec la haute gastronomie. Nadia se défend pourtant d'être une cheffe : « Je n'arrive pas à me présenter comme cheffe. Je préfère dire que je m'efforce de nourrir : les autres mais aussi la terre. C'est à la fois un plaisir et une réflexion, un engagement. » Car pour le couple d'amoureux, La Fenière est bien plus qu'un hôtel avec piscine et un restaurant étoilé basé sur les cultures locales et visant l'autonomie agricole.

Les fameux pains au levain sans gluten de Nadia.

PÂTE DE CITRON CONFIT AU SEL (pour 1 pot)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 12 h + 2 semaines
Cuisson : 20 mn

◆ 8 citrons bio ou non traités ◆ sel de mer gris

1. La veille, lavez les citrons, puis immergez-les dans un grand saladier rempli d'eau. Laissez-les reposer toute la nuit pour « casser » l'acidité des citrons et ramollir leur chair ferme.
2. Le jour même, coupez les citrons en quatre sans séparer les quartiers sur une extrémité, les quartiers doivent rester attachés afin de garder le citron entier. Salez les citrons à l'intérieur et à l'extérieur. Déposez-les dans un pot préalablement stérilisé (lavé, puis trempé 20 mn dans l'eau bouillante). Fermez le pot. L'eau naturellement contenue dans les citrons va alors sortir et les citrons vont se retrouver immergés dans leur propre eau salée.
3. Après 2 semaines minimum, récupérez les citrons et mixez-les afin d'obtenir une pâte de citron confit qui servira de condiment.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ROUGET CROUSTILLANT ET CRÈME DE POUTARGUE DE MARTIGUES (2 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 3 à 4 mn

◆ 20 g de poutargue de Martigues + 5 g ◆ huile d'olive ◆ 2 filets de rouget ◆ 2 c. à thé d'huile piquante de jalapeño ◆ 2 c. à thé de pâte de citron confit au sel maison (recette ci-contre) ◆ poivre Timut

1. Émiettez la poutargue. Réhydratez-la dans un peu d'eau, puis jetez l'eau. Dans un blender, émulsionnez la poutargue réhydratée avec de l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une crème.

2. Dans une poêle, faites rôtir les filets de rouget, côté peau, dans un peu d'huile d'olive pendant 3 à 4 mn en les arrosant délicatement avec l'huile chaude.

3. Disposez les filets de rouget côté chair sur deux assiettes. À l'aide d'un pinceau, déposez un voile d'huile piquante sur leur chair. Ajoutez une petite quenelle de pâte de citron confit, la crème de poutargue coiffée de quelques fines lamelles de poutargue tranchée à la mandoline, et un tour de moulin à poivre Timut. Dégustez aussitôt.

Le + EAT

Le secret pour que les filets de rouget soient croustillants tout en restant fondants? Les arroser tout doucement avec l'huile chaude pendant la cuisson.

Pacherenc du Vic-Bilh, Domaine Capmartin, Agrumes & Cætera 2018, blanc.

« C'est un éco-lieu de vie dans tous les sens du terme, qui rassemble sur un même espace une oliveraie, un atelier culinaire, un incubateur d'entreprises agroalimentaires, un bistrot qui accueille aussi un espace librairie, un marché paysan et des rencontres de producteurs, un grand parc où déjeuner, échanger, faire la fête, etc. », égraine Nadia en grignotant de fines tuiles de pain au café, sous les canisses qui dessinent des ombres abstraites sur la terrasse.

Un levain nommé Jean-Pierre

Savourant cette parenthèse enchantée, dans le calme absolu d'un après-midi d'automne, on évoque Kom & Sal, son entreprise de meunerie, boulangerie et pâtisserie aux farines locales, sans gluten, ni lactose, ni œufs, créée en 2018. « Avec Ernest, on tenait à ce que l'accès au pain quotidien, aux biscuits, aux pâtisseries non allergènes ne soit pas réservé à ceux qui venaient manger à La Fenière. Au début, pour fournir Servair (société spécialisée dans la restauration à bord des avions), je cuisinais jusqu'à quatre cents pains au levain la nuit dans les cuisines du restaurant », rigole celle qui a aussi conseillé les boulangeries Kayser ou Noglu (les premiers restaurants cool et joyeux de cuisine sans gluten). Son levain maison, qu'elle bichonne au quotidien, est à ce point essentiel qu'elle lui a donné un nom : Jean-Pierre. Il vit dans chacune des irrésistibles tranches de pain aux châtaignes ou au sarrasin qui sortent des fours de Kom & Sal.

Nadia avec son compagnon et partenaire, Ernest Do.

GNOCCHI DE BUTTERNUT (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 1 h 15 mn

◆ 450 g de pommes de terre à chair farineuse ◆ 1 courge butternut ◆ 1 œuf bio ◆ 100 g de farine de riz ◆ 100 g de fécule de pomme de terre ◆ huile d'olive ◆ herbes aromatiques du moment

1. Lavez et essuyez les pommes de terre. Enveloppez-les de papier aluminium et faites-les cuire au four, en robe des champs, sur un lit de gros sel, pendant 1 h à 180°/th. 6. Épluchez et coupez la courge butternut en gros cubes, puis faites-les cuire environ 15 mn à l'eau bouillante salée.
2. Récupérez 400 g de chair de pommes de terre et 400 g de chair de butternut. Passez l'ensemble au moulin à purée. Puis mélangez cette purée avec l'œuf, la farine de riz et la fécule de pomme de terre. Formez des petits boudins avec la pâte ainsi obtenue, et taillez dans ces cylindres des petits coussins d'environ 2 cm.
3. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Dès que les gnocchi remontent à la surface, ils sont cuits. Égouttez-les délicatement à l'aide d'une écumoire et faites-les glacer à la poêle dans un peu d'eau de cuisson et d'huile d'olive. Servez aussitôt agrémentés d'herbes aromatiques.

Le + EAT

Pour économiser de l'énergie, faites cuire la butternut, découpée en rondelles de 1 cm sur une feuille de papier sulfurisé pendant 1 h dans le même four que les pommes de terre. Ne jetez pas les graines de la butternut, grillées et salées, elles serviront à l'apéritif.

🍷 ***Faugères, Domaine du Météore, Les Perséides 2016, rouge.***

Un des petits salons cosy de la Fenière.

Une partie de la gamme des farines, biscuits, granola et gressins sans gluten Kom & Sal.

Même s'il est aisé de commander en ligne (komandsal.fr) et de se faire livrer des assemblages de farines bio locales, des biscuits sarrasin/fenouil/citron ou des gressins, impossible de ne pas dévaliser l'épicerie du bistrot pour ramener dans ses bagages des pains moelleux à burger, ou ce craquant muesli de pois chiches et pomme.

Son monde de demain

Sa philosophie, Nadia la partage dans un superbe ouvrage, « Construire un monde au goût meilleur », qui vient de paraître aux éditions Actes Sud. « Je sais que ce monde plus responsable, que je défends et appelle de tous mes vœux, n'existe pas. Pas encore. Alors je me suis créé cette bulle à La Fenière, poursuit Nadia en se rapprochant inconsciemment de son compagnon. Un monde à nous dont on confie volontiers les clés aux autres. Histoire de le voir grandir. » Pour ce faire, elle fourmille encore de projets, littéraires pour commencer. « Mon but est de créer une collection aux Éditions du Possible qui serait dédiée aux gens inspirants. J'y travaille. On va aussi lancer une chaîne YouTube pour pouvoir poster des vidéos qui expliqueront à tous comment reprendre la main sur nos assiettes et notre bien-être. » En attendant, Ernest et elle prennent soin de leurs équipes, de leurs oliviers (qui produisent quelque quatre cents litres d'huile par an), de leur jardin potager, de leurs fournisseurs. Ils soutiennent aussi le développement de filières locales : pois chiches du Vaucluse, châtaignes de Collobrières, pommes de la vallée de la Durance, amandes bio de Provence, riz IGP bio de Camargue… Même en période de fermeture du restaurant, ça ne chôme pas à La Fenière. En collaboration avec Reine, on y produit des conserves et bocaux qui viendront nourrir les rayons du bistrot et de l'épicerie fine de sa sœur Julia, qui tient la très courue Épicerie L'Idéal à Marseille. Car chez les Sammut, construire un monde au goût meilleur se fait aussi en famille.

Auberge La Fenière, 1680, route de Lourmarin, 84160 Cadenet. 04 90 68 11 79. aubergelafeniere.com

CHAWANMUSHI ET BOUILLON DASHI VÉGÉTAL (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 3 œufs frais bio ◆ 25 cl de bouillon dashi + 25 cl (dans les épiceries japonaises) ◆ 1 c. à café de sauce soja tamari bio ◆ 1 c. à café de sucre de coco ◆ 1 c. à café de saké ◆ 4 c. à thé de riz soufflé

1. Cassez et mélangez les œufs entiers délicatement afin d'éviter qu'ils ne fassent des bulles. Dans une jatte, mélangez 25 cl de bouillon dashi froid, le tamari, le sucre de coco, le saké et 1 pincée de sel, puis ajoutez doucement les œufs. Mélangez de nouveau délicatement et passez l'ensemble au chinois.

2. Versez le mélange dans des tasses et faites cuire à la vapeur, entre 15 et 20 mn en fonction de la taille de la tasse.

3. Parsemez les flans aux œufs de riz soufflé pour ajouter un peu de texture craquante, versez par-dessus un filet de bouillon dashi restant préalablement réchauffé et servez tiède.

Le + EAT

Le tamari est un condiment à base de soja fermenté que l'on trouve dans les épiceries bio. Le chawanmushi est originaire du Japon.

Champagne Nicolas Feuillatte, Palmes d'Or 2008, brut.

CHAWANMUSHI
ET BOUILLON DASHI VÉGÉTAL

PAS SI COURGE, LA BUTTERNUT

On adore ses rondeurs et sa chair joliment orangée, crémeuse et savoureuse à souhait. Accompagnée d'herbes, d'épices, de viande ou de fromage, elle nous inspire mille et une recettes réconfortantes, dont voici un avant-goût.

PAR **ALEXANDRA MICHOT** - STYLISME, RECETTES ET PHOTOS **CHRISTL EXELMANS**

Avec ses formes douces et rebondies, cette petite courge musquée, originaire des Amériques, a le don de nous mettre de bonne humeur. En quelques années à peine, elle a remplacé le débonnaire potiron dans nos paniers à provision. La raison ? Sa taille plus maniable, sa peau plus fine, sa longue conservation, sa chair plus crémeuse et son irrésistible saveur de noisette nuancée d'une pincée de noix de muscade. Pas étonnant que celle que l'on surnomme « doubeurre » nous mette du baume au cœur quand elle apparaît à l'automne pour nous accompagner tout l'hiver.

Car la butternut se conserve sans problème plusieurs mois, à condition de la garder dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Mais gageons qu'on ne sera pas long à trancher dans le vif sa peau couleur crème pour transformer sa chair en purée, en soupe, en gratin, en tarte, en frites ou simplement attendrie après avoir longuement rôtie au four. Bonne pâte, elle s'adapte à toutes les situations. Vous manquez de temps ? Vite épluchée et détaillée en cubes, vingt minutes suffisent pour les faire revenir à la poêle. Avec quelques dés de feta et des herbes aromatiques fraîches, on se régale aisément en deux temps, trois mouvements. Et comme sa texture est naturellement douce et crémeuse, nul besoin d'ajouter trop de matière grasse. Ne jetez pas ses graines ! Grillées au four puis salées, elles seront délicieuses à grignoter pour l'apéritif, ou ajouteront du croquant à une salade ou une poêlée de légumes. Peu calorique et très riche en eau, sa chair orange trahit une excellente teneur en bêtacarotènes. En plus de nous procurer bonne mine, cet antioxydant contribue aussi à protéger notre acuité visuelle. Mais ce n'est pas, loin de là, son seul atout : potassium, calcium, magnésium, phosphore, cuivre, manganèse… Sa teneur en minéraux, associée à sa richesse en vitamines A, B et C, devrait aider notre organisme à garder son tonus jusqu'au printemps. Raison de plus pour en abuser !

VELOUTÉ DE BUTTERNUT AU LAIT DE COCO (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 1 belle courge butternut (environ 800 g) ◆ 1 échalote ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 c. à café de gingembre ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 40 cl de bouillon de légumes ◆ 20 cl de lait de coco ◆ 1 c. à soupe de graines de courge butternut grillées ◆ 2 c. à soupe de copeaux de noix de coco

1. Épluchez la courge butternut, coupez-la en deux pour retirer les graines et coupez la chair en cubes. Réservez 1 c. à soupe de graines.
2. Épluchez l'échalote et l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Faites rissoler le tout 2 mn dans l'huile d'olive bien chaude. Ajoutez les cubes de butternut et un peu de sel, remuez. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire 20 mn sur feu moyen. Ajoutez le lait de coco et poursuivez la cuisson 1 mn. Mixez au blender.
3. Poêlez les graines de butternut réservées jusqu'à ce qu'elles soient colorées.
4. Parsemez le velouté de graines de courge et de quelques copeaux de noix de coco. Poivrez au moulin et servez aussitôt.

🍷 ***Sud-Ouest, Vin de France, Château Guilhem, Pot de Vin 2018, blanc.***

BUTTERNUT RÔTIE AU FOUR (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 2 petites courges butternut ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 1 pointe de piment de Cayenne ◆ 1 petite poignée de noisettes concassées ◆ 100 g de feta ◆ quelques brins de menthe fraîche

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Épluchez les courges, coupez-les en deux et épépinez-les. Posez les courges sur une plaque recouverte de papier cuisson et coupez-les délicatement en tranches de 1 cm d'épaisseur.
2. Dans un petit bol, émulsionnez l'huile avec le miel, le piment de Cayenne, du poivre, du sel et badigeonnez les tranches de courge avec cette sauce. Enfournez pendant 45 mn environ.
3. Sortez les tranches de butternut du four et parsemez de noisettes, de feta émiettée et de quelques feuilles de menthe lavées et ciselées. Servez aussitôt.

Sud-Ouest, Cahors, Château du Cèdre, Juvéniles 2017, rouge.

AIGRE-DOUX DE BUTTERNUT (pour 2 pots de 25 cl)

Préparation : 50 mn ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 400 g de courge butternut ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 cm de gingembre ◆ 15 cl de vinaigre de riz (ou vinaigre de cidre) ◆ 1 orange ◆ 30 cl d'eau filtrée ◆ 4 c. à café de sucre de canne blond ◆ 2 c. à café de sel de mer ◆ 6 grains de poivre

1. Stérilisez deux pots en verre de 25 cl et leur couvercle au préalable.
2. Coupez la courge en deux, ôtez les pépins et les parties filandreuses, et pelez-la. Coupez la chair en petits dés et réservez.
3. Épluchez l'ail et le gingembre, et coupez-les en tout petits morceaux. Pressez l'orange. Versez le vinaigre, le jus d'orange et l'eau dans une casserole, ajoutez le sucre, salez et portez à ébullition. Ajoutez les cubes de courge et laissez mijoter 2 mn environ.
4. Égouttez la butternut en réservant le liquide. Répartissez-la dans les bocaux et versez le liquide bouillant à ras bord, ajoutez le gingembre, l'ail et les grains de poivre, et fermez aussitôt les bocaux. Laissez refroidir à température ambiante. Patientez quelques jours avant de déguster.

Le + EAT

Les bocaux se conservent deux semaines au frais.
Dégustez-les à l'apéro ou utilisez-les pour agrémenter vos plats.

Alsace, Domaine Kumpf & Meyer, Dark Nat, rosé pétillant.

CONCHIGLIONI FARCIS À LA RICOTTA, ÉPINARDS ET BUTTERNUT (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 55 mn

◆ 1 courge butternut (environ 800 g) ◆ 1 gousse d'ail ◆ 100 g de noix de cajou ◆ 24 conchiglioni ◆ 200 g d'épinards ◆ 100 g de ricotta ◆ 2 c. à soupe de graines de courge décortiquées ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ noix de muscade

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Épluchez et coupez la butternut en petits cubes, salez et poivrez. Épluchez la gousse d'ail.

2. Placez les cubes de courge et l'ail dans un plat de cuisson, arrosez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et enfournez-les environ 30 mn, les cubes doivent être tendres.

3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide, étalez-les sur un torchon propre.

4. Sortez les cubes de courge du four. Mixez-les au blender avec l'ail, les noix de cajou et 1 c. à soupe d'huile, jusqu'à obtenir une crème épaisse.

5. Tapissez le fond d'un large plat avec la moitié de cette crème. Garnissez les conchiglioni avec le reste de la crème de butternut et déposez-les dans le plat. Enfournez pour 15 mn.

6. Lavez et séchez les feuilles d'épinards. Faites-les sauter dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ôtez du feu.

7. Sortez le plat du four et ajoutez un peu d'épinards et de ricotta dans chaque coquille. Parsemez de graines de courge. Poivrez au moulin et râpez de la noix de muscade. Couvrez les pâtes avec une feuille de papier aluminium et enfournez 10 mn. Servez dès la sortie du four.

🍷 ***Provence, IGP Var, Domaine de La Réaltière, Blanc Public 2019, blanc.***

CARPACCIO DE BUTTERNUT, CAROTTES, RADIS (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 1 courge butternut ◆ 4 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 4 belles carottes ◆ 20 radis ◆ 1 orange bio ◆ 1 c. à soupe de miel liquide ◆ 1 petite poignée de noisettes concassées ◆ fleur de sel

1. Épluchez la courge, coupez-la en deux et enlevez les graines. À l'aide d'une mandoline, coupez-la en tranches très fines.
2. Déposez ces dernières sur du papier sulfurisé, arrosez avec un peu d'huile d'olive, et enfournez 20 mn environ dans un four préchauffé à 160°/th. 5-6. Laissez refroidir et salez.
3. Épluchez les carottes, lavez les radis, et coupez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Râpez le zeste de l'orange et pressez-la. Dans un bol, mélangez le zeste et le jus de l'orange, le miel et le reste d'huile d'olive.
4. Répartissez sur quatre assiettes les tranches de légumes, le plus à plat possible. Arrosez avec la moitié de la marinade et laissez reposer 1 h au frais.
5. Servez le carpaccio avec le reste de marinade, saupoudrez de noisettes concassées, finissez avec quelques tours de moulin à poivre et un peu de fleur de sel.

Bourgogne, Domaine du Sextant, La Fleur au Verre 2018, rouge.

SALADE DE BUTTERNUT ET CHOU VERT (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 1 belle courge butternut (environ 800 g) ◆ 6 feuilles de chou vert ◆ 100 g de fromage de chèvre ◆ 10 kumquats bio ◆ 25 g de raisins secs ◆ huile d'olive ◆ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ◆ sel gris de mer

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Épluchez la butternut, retirez les graines et taillez-la en petits cubes. Placez les cubes sur une plaque allant au four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez au moulin. Enfournez 20 mn environ.
2. Pendant ce temps, lavez les feuilles de chou et coupez-les en lamelles. Faites-les sauter dans un peu d'huile d'olive bien chaude. Lavez, coupez en très fines lamelles et épépinez les kumquats.
3. Quand les cubes de butternut sont tendres, sortez-les du four et laissez-les tiédir. Dans un grand saladier, mélangez-les délicatement avec le chou vert, les lamelles de kumquat, les raisins secs et le fromage de chèvre émietté.
4. Dans un bol, préparez une vinaigrette avec 3 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre, salez et poivrez. Assaisonnez la salade et mélangez bien. Répartissez sur quatre assiettes et servez aussitôt.

IGP Hautes-Alpes, Domaine Le Petit Août, Sur le Fil 2018, blanc.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© Akkord Film / Produktion GMBH

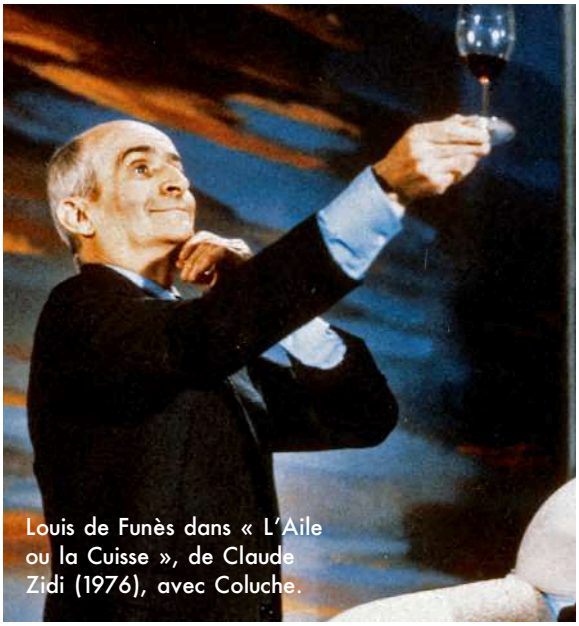
La petite Elfie dans « Les Elfkins : opération pâtisserie » va-t-elle réussir sa mission ?

LA FOOD
NOUVELLE STAR DE LA CULTURE

PAR **PAOLA DICELLI**

Films, séries, pièces de théâtre, BD et même jeux vidéo, la gastronomie n'a jamais été aussi inspirante pour le monde de la culture. Décryptage d'un phénomène qui nous met des étoil(é)s plein les yeux.

Etats-Unis, janvier 1922. L'entrepreneur danois Christian K. Nelson brevette une friandise, sorte de barre glacée enrobée de chocolat. Flairant le succès du documentaire de Robert Flaherty « Nanouk l'Esquimau » – une plongée au cœur d'une famille inuite –, il profite des projections en salles du long-métrage pour vendre ses glaces, qui deviennent rapidement aussi populaires que le film ! En France, la marque Gervais exploite l'idée, et commercialise, dès 1931, ces bâtons de glace sous le nom Esquimaux. Une anecdote parmi tant d'autres qui montre que cinéma et gastronomie ont toujours entretenu un lien fort. Mais, si l'univers de la cuisine a servi tantôt à faire rire les spectateurs (« Le Grand Restaurant » de Jacques Besnard, 1966), tantôt à dénoncer la société de consommation (« La Grande Bouffe » de Marco Ferreri, 1973), son image a évolué au fil des années.



Louis de Funès dans « L'Aile ou la Cuisse », de Claude Zidi (1976), avec Coluche.

© Production Les Films Christian Fechner

La pièce « La Dégustation » d'Ivan Calbérac, avec Isabelle Carré et Bernard Campan : une histoire d'amour et… de vin !

© Charlotte Spillemaecker

« Au début du cinéma, et jusqu'aux années 1970, ce sont surtout les restaurants qui sont montrés à l'écran, sans pour autant être les sujets centraux de l'intrigue. Mais à partir de "Soleil vert", "L'Aile ou la Cuisse" ou "Le Festin de Babette", la gastronomie est au cœur du scénario, reprenant ses lettres de noblesse », analyse Vincent Chenille, historien du cinéma et auteur du livre « Le Plaisir gastronomique au cinéma » (éd. Jean-Paul Rocher).

« J'veux des paillettes dans ma food ! »

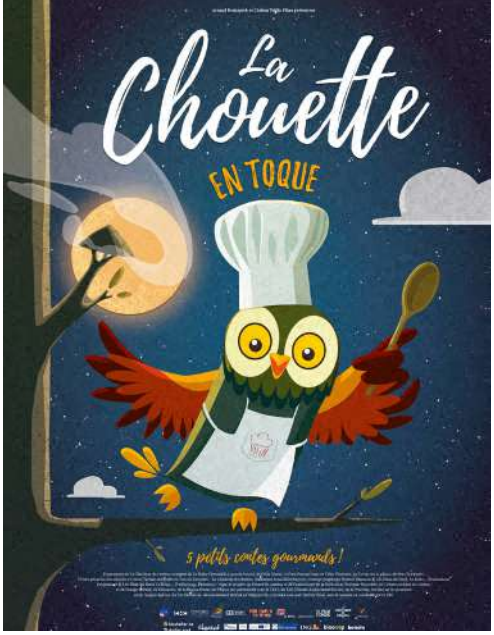
D'un coup, on ne se contente plus de montrer le décor d'un restaurant, mais on se focalise sur les plats ou le produit, qui deviennent parfois plus importants que la tête d'affiche. Que serait Charlie sans la chocolaterie dans le film de Tim Burton ? Ou « Le Chocolat » du Suédois Lasse Hallström, dans lequel les appétissantes friandises éclipsaient presque à l'écran le duo Johnny Depp/Juliette Binoche ? Désormais, la food est à l'époque ce qu'Audrey Hepburn était à Hollywood : un gage de chic et de glamour. Ā tel point que la gastronomie investit d'autres domaines de la culture. Ainsi, dans la pièce de théâtre « La Dégustation » d'Ivan Calbérac (qui devrait reprendre début 2021 au théâtre de la Renaissance), l'intrigue amoureuse entre Bernard Campan et Isabelle Carré se tisse lors d'un cours d'œnologie. La pièce « Coup de foudre sans gluten » (au théâtre La Boussole, à Paris, jusqu'au 17 janvier 2021) raconte la romance entre une vegan et un boucher… La BD « Arrière-cuisine » (éd. Alain Beaulet), du dessinateur Voutch, sortira quant à elle le 29 janvier. Même les jeux vidéo, ayant autrefois pour décor des paysages grandioses, spatiaux ou des univers guerriers, s'intéressent aux nourritures terrestres. En atteste l'immense succès du jeu « Cook, Serve, Delicious ! », téléchargé des millions de fois, et qui a sorti récemment son troisième volet. Le but ? Gérer un food-truck et répondre le plus rapidement possible à la demande de la clientèle. Mais comment rendre pleinement compte d'une expérience qui fait essentiellement appel au goût et à l'odorat ? « Au premier abord, il y a une opposition d'un point de vue sensoriel, reconnaît Vincent Chenille, mais cela fonctionne car ces films, séries ou bandes dessinées titillent notre mémoire gustative. L'idée, c'est de montrer quelque chose qui nous est familier, et qui va convoquer certains souvenirs. » En 2015, MK2 est allé encore plus loin en créant le « Jean Imbert Cinéma Club », pour lequel le chef concocte un menu spécial inspiré par la trame d'un film. Les spectateurs ont pu ainsi déguster un buffet froid, tout en regardant le film du même nom de Bertrand Blier. De même, à l'occasion de la sortie du nouveau feuilleton de TF1 « Ici tout commence » – spin-off de la série « Demain nous appartient » qui se passe dans une école de cuisine –, un site Internet de cet institut culinaire fictif a été créé afin que les téléspectateurs puissent y retrouver des recettes élaborées par les personnages au fil des épisodes (institutaugustearmand.com).

Un nouvel outil pédagogique

Si le feuilleton « Demain nous appartient » voulait toucher un public de 7 à 77 ans, dans « Ici tout commence », la cible visée est beaucoup plus jeune et louche du côté des ados, fans des nouveaux chefs cool, réels, qu'ils suivent dans le célèbre concours de M6 « Top Chef ». D'ailleurs, les scénaristes se sont beaucoup inspirés des comptes food les plus suivis d'Instagram pour représenter les plats.

© Akkord Film / ProduKtion GMBH

Le chef Max dans « Les Elfkins : opération pâtisserie » de Ute von Münchow-Pohl.



© Presse

La série de courts-métrages « La Chouette en toque », pour les tout-petits.

© Fabien Malot / TelSete / TF1

L'illustre chef Auguste Armand, campé par Francis Huster, dans le feuilleton de TF1 « Ici tout commence ».

« Pierre Lapin 2 : panique en ville », sortie prévue le 10 février 2021.

Courtesy of Sony Pictures © 2020 CTMG, Inc. All rights reserved

Un moyen supplémentaire d'attirer la jeunesse pour qui la « bouffe » et le métier de chef sont devenus non seulement sexy, mais aussi un enjeu pour le monde de demain. Les scénaristes du spin-off « Ici tout commence » ont ainsi passé plusieurs semaines à l'Institut Paul-Bocuse de Lyon, en novembre 2019, et ont pu discuter avec les étudiants de leurs préoccupations. « Tous ont souligné l'importance de l'éco-responsabilité, et c'est d'ailleurs un thème qui fera prochainement l'objet d'une intrigue », confie Sarah Farahmand, la productrice du feuilleton. La série s'attache donc à véhiculer des problématiques actuelles, comme la cuisine locavore et les circuits courts. Le personnage principal, Maxime, choisit d'ailleurs une grenade avec laquelle poser pour le shooting photo promouvant les élèves de l'Institut, symbole de son souci du « manger local ». La tendance food dans la pop culture n'est alors plus seulement vectrice du beau et du bon, elle sert aussi à faire passer des messages pédagogiques, voire politiques. Et ce, dès le plus jeune âge. En effet, depuis quelques mois, on assiste à une vague de films d'animation autour de la gastronomie avec, toujours, un fond éthique. Dans « Les Elfkins : opération pâtisserie », sorti cet hiver, il est question de petits lutins qui vont aider un pâtissier à relancer son commerce de proximité pour ne pas se faire engloutir par une usine produisant des gâteaux industriels à la chaîne. La récente série de courts-métrages « La Chouette en toque » avait pour objectif de sensibiliser les enfants à la gastronomie. Enfin, « Pierre Lapin 2 : panique en ville » (qui devrait sortir le 10 février) se déroule dans un potager bio, avec un renard débordant d'énergie grâce à un régime vegan. « Il y a toujours eu l'envie d'éduquer au travers des dessins animés. "Ratatouille" a jeté un pavé dans la mare et, depuis, on parvient à aborder des sujets de fond beaucoup plus facilement », commente Vincent Chenille.

Le chef, nouvelle étoile de la culture

Cette représentation souvent idéalisée de la gastronomie est-elle en phase avec la réalité ? Oui, plutôt, si l'on en croit Anne-Sophie Pic, qui d'ailleurs a inspiré le personnage de Catherine Marchal dans « Ici tout commence » : « S'il est toujours difficile dans un film ou une série de rendre compte de la technicité d'un plat, la pluralité des sentiments qui émane de ces programmes, aussi bien l'abnégation, le stress, la coordination, est bien représentée. » Même constat pour la nouvelle image des chef.fe.s. Autrefois caricaturée par des personnages toujours masculins, âgés, bedonnants et en toque, ambiance Fernandel dans « La Cuisine au beurre » de Gilles Grangier (1963), son image a évolué jusqu'à devenir branchée. « Suivre un parcours de chef, ce n'est plus un choix par défaut, comme il y a 50 ans lorsqu'on était mauvais élève et qu'on était obligé de s'orienter vers un métier manuel. Aujourd'hui, c'est une vocation respectée », analyse la cheffe triplement étoilée. Alors que dans les longs-métrages et les séries, les jeunes premiers campaient des publicitaires ou des architectes, ils incarnent aujourd'hui des cuisiniers. Comme Bradley Cooper dans « À vif ! » ou Lucas Bravo, le très sexy chef, voisin de l'héroïne d'« Emily in Paris », LA série qui cartonne en ce moment sur Netflix. Son personnage – et l'acteur – a littéralement crevé l'écran, alors qu'il ne devait être au départ qu'un second rôle. Les cheffes ne sont pas en reste. Bientôt, Isabelle Carré incarnera une apprentie qui va fonder le premier restaurant français au 18e siècle dans le film « Délicieux ». On pense aussi à Catherine Zeta-Jones dans « Le Goût de la vie » de Scott Hicks et, bien sûr, à la papesse des cuisinières cool de séries : Monica Geller (Courteney Cox) dans « Friends ». « Il y a toujours eu plus de cheffes aux États-Unis qu'en France. Le métier de Monica était normal pour les Américains. Mais les Français se sont dit à l'époque : "Oh, une femme cheffe !" La culture a contribué à changer les mentalités », confirme Anne-Sophie Pic.

Emily et son séduisant voisin, chef de cuisine, dans la série Netflix à succès « Emily in Paris ».

© Stéphanie Branchu / Netflix

Monica dans « Friends », la papesse des cheffes cool de séries.

© La Vanguardia

Opération déringardisation réussie ?

Sans doute. La preuve, la toute dernière édition 2021 du prestigieux « Who's Who » compte beaucoup plus de personnalités de la haute cuisine, non seulement plus jeunes, mais aussi féminines. Parmi elles, Julia Sedefdjian, 26 ans, cheffe du restaurant Baïëta (Paris-5e). Un véritable vent de fraîcheur sur la gastronomie, qui continuera sans nul doute à inspirer la culture, comme l'imagine la cheffe de Valence : « La cuisine est essentielle à nos vies et est devenue un art à part entière. Aujourd'hui, on fait un film ou une série sur une brigade, au même titre qu'on ferait un film sur la peinture. Il ne s'agit ni plus ni moins que d'une incursion d'un art dans un autre art. »

LES COOKBOOK DE SÉRIES/FILMS

Vous avez longtemps salivé devant la dinde de Monica dans « Friends », ou sur le bento de « Mon voisin Totoro » de Miyazaki ? Désormais, vous pourrez les reproduire à la maison, grâce aux livres de recettes inspirés par ces films et séries cultes. Ils ont en effet le vent en poupe en librairie, et proposent une immersion gustative dans nos programmes préférés. Outre « Friends, le livre de cuisine officiel » (éd. Mana Books) ou « Les Recettes des films du Studio Ghibli » (éd. Ynnis), on se délecte aussi du « Tea Time à Downton Abbey » (éd. Solar), et de l'opus de « Retour vers le futur » (éd. Huginn & Muninn). Un intérêt qui ne se dément pas, comme le prouve la série de livres « Gastronogeek » (éd. Hachette Cuisine), qui dévoile non seulement les secrets culinaires de nos films et séries préférés, mais aussi ceux des mangas ou jeux vidéo.

LES PETITS GÂTEAUX À L'ORANGE DE DOWNTON ABBEY (6 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 2 oranges bio ◆ 2 c. à soupe de cassonade ◆ 6 c. à café de beurre fondu ◆ 125 g de farine ◆ 1 c. à café de levure chimique ◆ 1/2 c. à café de bicarbonate de soude ◆ 1/2 c. à café de sel ◆ 115 g de beurre doux ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 2 œufs ◆ 6 cl de crème fraîche ◆ 1 c. à café d'extrait de vanille

1. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Beurrez légèrement six ramequins de 25 cl. Râpez le zeste d'une orange et réservez le fruit pour un autre usage. Coupez l'autre orange en 6 très fines rondelles. Saupoudrez les ramequins de cassonade. Versez 1 c. à café de beurre fondu par-dessus et placez une rondelle d'orange dans chaque ramequin, avant de les disposer sur une plaque à pâtisserie.
2. Dans un bol, tamisez la farine avec la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Dans une grande terrine, battez le beurre doux pendant 1 mn. Une fois lisse, ajoutez le sucre et le zeste d'orange. Battez encore 5 mn jusqu'à l'obtention d'une mousse. Incorporez les œufs un à un, en battant entre chaque ajout. Amalgamez avec le mélange de farine et versez enfin la crème fraîche et l'extrait de vanille.
3. Répartissez un peu de pâte sur chaque rondelle d'orange et faites cuire 35 mn. Laissez refroidir 10 mn et servez.
Recette extraite de « Tea Time à Downton Abbey », éd. Solar, 2020.

© John Kernick

Le goût raffiné d'un saumon bien élevé

MOWI®
PURE

Goûtez l'excellence !

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

BONNE HUMEUR BONNES SAVEURS

Un chouïa morose, cet hiver ? Pour faire le plein d'énergie, booster son immunité et lutter contre le stress, rien de tel que de miser sur de bons alliés dans l'assiette. Produits idéaux, bonnes associations et recettes à tomber, on vous dit tout !

PAR **DANIÈLE GERKENS** - STYLISME ET RECETTES **ÉLISABETH GUEDES**
PHOTOS **VALÉRY GUEDES**

Entre confinement et grisaille, l'hiver 2020-2021 restera dans les mémoires. « Blues hivernal causé par la chute de la luminosité, la dépression saisonnière est une réalité », explique le Dr Catherine Lacrosnière, experte en nutrition. En Europe, près de 5 % de la population serait concernée, dont une majorité de femmes. En cet hiver qui conjugue incertitude, crise sanitaire, tension économique et absence de lien social, le mal-être psychique explose. Peut-on limiter notre fragilité métabolique et psychologique en repensant nos assiettes ? Comme le rappelle le Dr Lacrosnière, « de nombreuses études ont pointé les liens entre alimentation et moral. On sait dorénavant qu'un cerveau dénutri est plus sensible au stress, aux difficultés quotidiennes, et vulnérable à l'anxiété, tandis que certaines substances peuvent avoir un effet "antidépresseur". Les nutriments des végétaux, poissons gras, cacao ou oléagineux stimulent la production des neurotransmetteurs impliqués dans nos états d'âme, tout en réduisant l'inflammation de nos organismes, ce qui a des effets positifs sur le microbiote et le métabolisme. L'immense majorité des patients qui revoient leur alimentation témoignent d'une réelle amélioration de leur état et de leur humeur », poursuit-elle. Reste qu'il ne s'agit en aucun cas d'un régime (par essence transitoire et restrictif), mais d'une nouvelle manière d'envisager son alimentation au long cours. Dans l'assiette, on plaide pour le plaisir et les saveurs, l'énergie et la bonne humeur !

QUELS SONT LES NEUROTRANSMETTEURS EN JEU ?

Au-delà du sourire des êtres aimés, notre humeur est liée à l'activité de neurotransmetteurs et d'hormones synthétisés à partir d'acides aminés présents dans l'alimentation. La dopamine et la noradrénaline, produites à partir de la tyrosine, sont impliquées dans l'énergie, la vitalité et l'apprentissage. La sérotonine et la mélatonine, issues du tryptophane, favorisent le calme et la sérénité. D'autres substances entrent en jeu : magnésium qui régule l'humeur, sélénium qui fait baisser le risque de dépression, vitamines B1, B6, B9 et B12 qui aident à transformer le tryptophane en sérotonine, vitamine D dont la carence joue dans les états dépressifs, oméga-3 bénéfiques pour le cerveau...

QUE METTRE DANS L'ASSIETTE ?

AGRUMES

Citrons, oranges, clémentines et autres mandarines renforcent nos défenses immunitaires grâce à leur teneur en vitamine C. Mais cette vitamine est aussi impliquée dans les transmissions neuronales et le métabolisme des neurotransmetteurs.

AMANDE

Surdouée côté fibres, vitamine E et antioxydants, l'amande est riche en tryptophane, précurseur de la sérotonine. Une dizaine par jour, la santé toujours !

BANANE

Riche en tryptophane, dopamine, vitamine B6, magnésium et potassium, ce fruit est plus léger (135 calories dans une banane moyenne contre 100 calories pour une pomme) qu'il n'y paraît.

CACAO

S'il nous fait du bien, c'est parce qu'il contient du magnésium, un minéral antistress qui régule l'équilibre nerveux, psychique et émotionnel. On le préfère sous forme de chocolat noir pour limiter l'apport de sucre.

FROMAGE

Ricotta, brousse, feta, mozzarella... Tous ces laitages sont riches en lactosérum et tryptophane. Ils contiennent aussi de la vitamine B12, dont le déficit semblerait souvent lié à une humeur irritable ou des troubles de la mémoire.

LENTILLES

Elles sont antidéprime grâce à leur teneur en vitamine B9 (acide folique), indispensable à la synthèse des neuromédiateurs. À combiner avec une bonne source de vitamine C, comme des agrumes ou du poivron.

NOIX DU BRÉSIL

Nous sommes nombreux à être en déficit de sélénium, booster de l'immunité. La solution ? Une à deux noix du Brésil par jour suffisent pour couvrir nos besoins.

ŒUF

Son jaune regorge de vitamine D, tandis que ses protéines sont facilement digestes. À mettre au menu régulièrement afin de limiter la consommation de viande.

POIS CHICHES

Leur indice glycémique bas permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang. Ils apportent aussi du magnésium, des fibres et des vitamines du groupe B.

POISSONS GRAS
Sardine, saumon, hareng, anchois, maquereau contiennent des quantités élevées d'oméga-3 ou DHA favorisant la diffusion de la sérotonine et des endorphines dans le cerveau.

RIZ COMPLET
Encore un aliment riche en tryptophane, précurseur de la sérotonine. De plus, ses fibres sont les amies du microbiote.

VIANDE
Dinde et poulet sont des sources de tryptophane, tandis que les foies de veau ou de volailles regorgent d'éléments fortifiants et antistress : zinc, vitamine A, vitamine B6, fer, sélénium...

QUE FAIRE D'AUTRE ?

• **Ēviter au maximum les aliments gras, salés et sucrés,** dépourvus d'antioxydants et de fibres, ainsi que riches en acides gras trans. De vrais faux amis !

• **Avoir une activité physique régulière :** marche, vélo, course à pied, yoga... Le simple fait de transpirer un peu stimule l'organisme.

• **Prendre soin de son sommeil** en ne chauffant pas la chambre, en coupant tout appareil électronique et en se couchant à heures régulières.

• **Faire preuve de bienveillance à l'égard de soi.** N'ajoutons pas de pression à la pression en nous imposant de nouvelles contraintes ou exigences.

• **Privilégier les activités manuelles** qui génèrent un « flow », une sensation de plaisir et de maîtrise, telles que la couture, le bricolage, le jardinage et la cuisine !

• **S'accorder des moments « sans » :** ni écrans, ni livre, ni radio, juste du temps pour rêvasser. C'est dans ces périodes-là que le cerveau tire les informations.

Ā LIRE POUR ALLER PLUS LOIN

• « **La Cuisine anti-inflammatoire gourmande** » de Catherine Lacrosnière et Ruben Sarfati (éd. Hugo New Life).

• « **Ces aliments qui rendent heureux** » de Bernard Fontanille et Marie-Laurence Grézaud (éd. J'ai Lu).

• « **Mangez bon, mangez bien** » de Michel Cymes et le chef Damien (éd. Webedia Books).

100 PAGES SUR LE POUVOIR DES ALIMENTS

Le premier hors-série ELLE « Nutrition » va booster l'hiver grâce à Laury Thilleman qui y révèle ses conseils pour réconcilier corps sain et esprit joyeux. Au menu, mille et une recettes pour renforcer notre immunité et soigner notre microbiote, gérer stress et fatigue, s'alléger sans se priver, et s'évader dans des lieux 100 % détox. Sans oublier un guide des super aliments, ainsi qu'une enquête sur le jeûne intermittent et la rencontre revigorante avec une yogi des hormones... 100 pages pour (re)découvrir le pouvoir des aliments sur notre santé, notre beauté et notre bonne humeur !

EN FICHE RECETTE

VELOUTÉ D'ÉPINARDS, POISSON BLANC ET CACAHUÈTES, QUINOA COCO

Bols, Jérôme Hirson.

Bols et coupelles, Atelier Leto.

BOUILLON D'AIL À LA SAUGE ET AU POULET (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ les gousses de 1 tête d'ail nouveau ◆ 2 citrons jaunes bio ◆ 2 filets de poulet ◆ 8 feuilles de sauge ◆ 1 c. à soupe de miel

1. Pelez et émincez la tête d'ail. Prélevez le zeste de 1 citron avec une râpe et pressez le citron. Coupez le second citron en fines rondelles. Émincez le poulet en fines lamelles, salez et poivrez.

2. Dans une casserole, mettez l'ail, les feuilles de sauge, le zeste râpé et le poulet émincé. Recouvrez avec 1 l d'eau et portez à ébullition, puis maintenez à petits bouillons pendant 15 mn.

3. Filtrez le bouillon. Récupérez les lamelles de viande et ajoutez-les avec le jus et les rondelles de citron dans le bouillon, et dégustez bien chaud. Parsemez de quelques feuilles de sauge pour la déco.

Le + EAT

Si vous ne mangez pas de viande, faites la recette avec des morceaux de cabillaud.

Alsace, Kumpf & Meyer, Restons Nature, pétillant naturel.

SOUPE DE LENTILLES AU TOFU FUMÉ (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 250 g de lentilles vertes ◆ 50 g de lentilles corail ◆ 2 carottes ◆ 1 oignon rouge ◆ huile d'olive ◆ 2 c. à café de garam masala ◆ 2 l de bouillon de légumes ◆ 2 brins d'origan ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 brin de thym ◆ 200 g de tofu fumé

1. Rincez les lentilles à l'eau claire. Pelez les carottes et tranchez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Pelez l'oignon, ciselez la moitié finement et coupez l'autre moitié en rondelles.

2. Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir le garam masala avec l'oignon ciselé pendant 2 mn. Ajoutez les rondelles de carottes et d'oignon, et faites dorer 3 à 4 mn. Mouillez ensuite avec le bouillon de légumes, puis ajoutez les herbes aromatiques, les lentilles vertes, salez et poivrez, faites cuire à couvert pendant 30 mn. À mi-cuisson, ajoutez les lentilles corail.

3. Pendant ce temps, coupez en cubes le tofu fumé et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Une fois la soupe cuite, ajoutez les cubes de tofu. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Le + EAT

Vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter quelques croûtons frottés à l'ail et dorés dans un peu d'huile d'olive.

Assiette : Atelier Leto.

Assiette, Benoît Audureau.

SOUPE DE LAITUE ET OSEILLE AU RIZ COMPLET (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 1 oignon jaune ◆ 1 branche de céleri ◆ 1 laitue ◆ 1/2 bouquet de feuilles d'oseille ◆ 1 c. à soupe d'huile de noix ◆ 1 c. à café de curcuma ◆ 100 g de riz complet ◆ 1,5 l de bouillon de légumes ◆ 1 filet d'huile d'olive Pour les tuiles de parmesan **◆ 70 g de parmesan râpé**

1. Pelez et émincez finement l'oignon et le céleri, gardez les feuilles pour le dressage. Effeuillez et lavez la laitue sous l'eau claire. Rincez les feuilles d'oseille. Hachez grossièrement l'oseille et la laitue.

2. Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile de noix bien chaude le curcuma, le riz, l'oignon et le céleri pendant 3 à 4 mn. Mouillez avec le bouillon et faites cuire à frémissements pendant 20 mn. Ajoutez la laitue et l'oseille, puis poursuivez la cuisson encore 10 mn.

3. Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, déposez des petits tas de parmesan, et laissez-le fondre et dorer à feu doux pendant 4 mn. Décollez les tuiles à l'aide d'une spatule et laissez-les refroidir sur une feuille de papier sulfurisé.

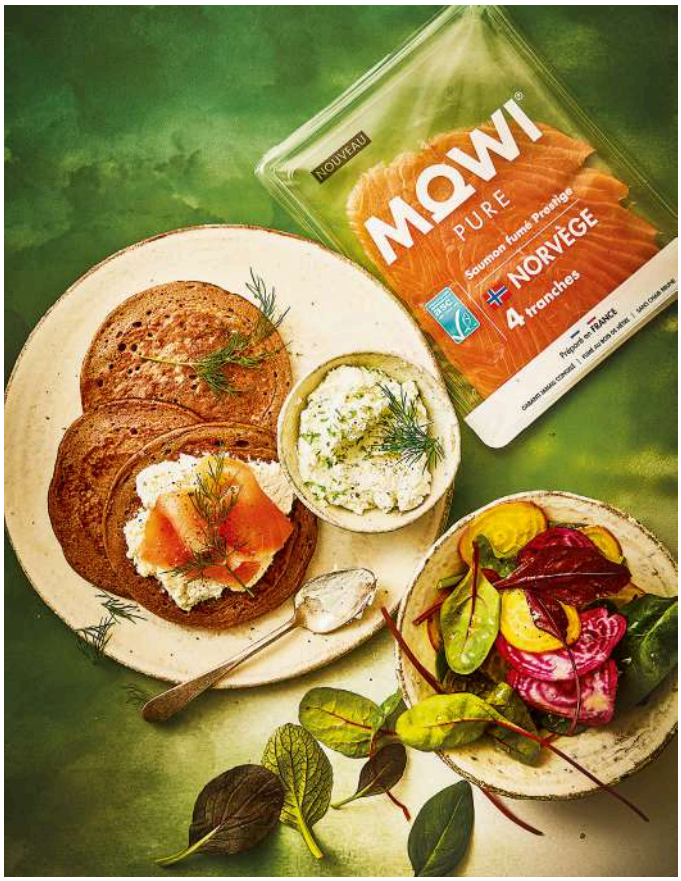
4. Au moment de servir, arrosez la soupe d'un filet d'huile d'olive et parsemez de feuilles de céleri ciselées. Dégustez avec les tuiles de parmesan.

Le + EAT

Vous pouvez remplacer le riz complet par de l'orge perlé et ajouter quelques haricots rouges si vous le souhaitez.

Assiette, Laurette Broll.

Assiette et bol, Jérôme Hirson.



Vaisselle, Jérôme Hirson.

TABOULÉ AUX FÈVES, CHOU-FLEUR, BROCOLI ET CONCOMBRE À LA MENTHE (2 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 1 petite tête de brocoli ◆ 1 petit chou-fleur ◆ 1 petit concombre bio ◆ 3 brins de menthe ◆ 1 cive ◆ 200 g de fèves écossées ◆ 2 brins de thym ◆ 100 g de ricotta ◆ 1 citron vert bio ◆ 1 citron jaune bio ◆ 2 gousses d'ail ◆ quelques noix de cajou

1. Lavez les légumes, les herbes et la cive. Râpez le brocoli et le chou-fleur. Émincez le concombre en lamelles. Effeuillez la menthe. Ciselez la cive. Pelez et hachez l'ail.
2. Faites cuire les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée avec le thym pendant 15 mn. Puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau bien froide.
3. Mettez les légumes dans un saladier. Dans un petit bol, mélangez la ricotta avec le zeste et le jus du citron vert, l'ail haché, salez et poivrez au moulin.
4. Assaisonnez le taboulé avec la sauce à la ricotta, ajoutez quelques noix de cajou concassées et des quartiers de citron jaune.

Le + EAT

Vous pouvez y ajouter également un peu de céréales, comme de l'orge perlé ou du blé.

Loire, Muscadet Sèvre et Maine, Domaine Complémen'terre, Le Mortier Gobin 2017, blanc.

BLINIS CACAO-GINGEMBRE, CHANTILLY AU CHÈVRE FRAIS, SAUMON FUMÉ, SALADE DE JEUNES POUSSES ET BETTERAVE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Pousse : 2 h 40 mn ◆ Cuisson : 3 à 4 mn par blini

◆ 15 tranches de saumon fumé ◆ quelques brins d'aneth Pour 16 blinis **◆ 50 cl de lait ◆ 15 g de levure fraîche boulangère ◆ 320 g de farine ◆ 3 c. à soupe de cacao amer ◆ 2 c. à café de sucre en poudre ◆ 3 cm de gingembre frais râpé ◆ 3 œufs ◆ 100 g de crème fraîche épaisse ◆ beurre pour la cuisson** Pour la chantilly **◆ 10 cl de crème liquide très froide à 35 % MG ◆ 100 g de chèvre frais bien froid ◆ le zeste de 1 citron vert bio** Pour la salade **◆ 200 g de jeunes pousses ◆ 1 betterave chioggia ◆ 1 betterave jaune ◆ huile d'olive**

1. Faites tiédir la moitié du lait. Dans le bol d'un robot, émiettez la levure, ajoutez le lait tiède et laissez reposer 10 mn avant d'ajouter la farine en mélangeant délicatement. Laissez reposer 2 h couvert d'un torchon propre, la pâte va gonfler.
2. Après ce temps, séparez les jaunes des blancs d'œufs. Ajoutez à la pâte le reste du lait en mélangeant au fouet, puis le cacao, 1/2 c. à café de sel, le sucre, le gingembre râpé, la crème épaisse et les jaunes d'œufs. Mélangez à nouveau. Battez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la pâte au cacao. Laissez à nouveau reposer 30 mn.
3. Faites chauffer une petite poêle avec un peu de beurre sur feu doux, puis versez 2 petites louches de pâte et laissez cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Retournez alors le blini et terminez la cuisson. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Pour la chantilly : dans le bol du robot bien froid, versez la crème liquide et battez pour obtenir une chantilly épaisse, ajoutez le chèvre frais et le zeste râpé du citron vert, salez et poivrez au moulin. Battez quelques instants.
5. Pour la salade : pelez et tranchez finement les betteraves à la mandoline. Mélangez-les avec les pousses lavées et séchées, arrosez d'un filet d'huile.
6. Au moment de servir, garnissez chaque blini de chantilly, d'une tranche de saumon fumé, de quelques brins d'aneth et dégustez avec la salade colorée.

SAUMON EN CROÛTE DE LIN ET SALADE CROQUANTE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 cm de gingembre ◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 3 c. à soupe de sauce soja sucrée ◆ 4 pavés de saumon frais ◆ 4 c. à soupe de graines de lin ◆ 1 citron vert bio ◆ 1 tête de brocoli ◆ 1 petite botte de radis ◆ 1 radis red meat (facultatif) ◆ 4 poignées de jeunes pousses Pour la sauce **◆ 1 c. à soupe de miel ◆ 1 citron vert bio ◆ 2 c. à soupe d'huile de sésame**

1. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Pelez, dégermez et hachez l'ail finement. Pelez et hachez finement le gingembre.
2. Dans un bol, mélangez l'ail, le gingembre et la sauce soja avec le miel. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le saumon généreusement, puis recouvrez-le de graines de lin. Déposez le poisson sur une plaque et enfournez 15 mn.
3. Préparez la salade croquante. Coupez le citron en quartiers. Détaillez le brocoli en fleurettes et faites-les blanchir 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Puis passez-les sous l'eau bien froide pour fixer la couleur. Coupez la moitié des radis en fines lamelles et la seconde moitié en deux. Coupez le radis red meat en lamelles à l'aide d'une mandoline. Dans un saladier, mélangez les fleurettes de brocoli, les radis, les jeunes pousses et les quartiers de citron.
4. Préparez la sauce en mélangeant le miel, l'huile de sésame, le jus et le zeste râpé du citron vert, assaisonnez la salade, mélangez. Dégustez le saumon bien chaud avec la salade.

Le + EAT

Le saumon frais, sauvage ou d'élevage, comme celui de la marque Mowi est une excellente source d'oméga-3.

Rhône, Ardèche, Mas de Libian, Cave Vinum 2019, blanc.

Assiette, Jérôme Hirson. Bol, Atelier Leto.

ROULÉS DE POULET DANS LEUR FEUILLE DE CHOU GRILLÉE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 8 grandes feuilles de chou vert ◆ 1 kg de filets de poulet ◆ 2 oignons nouveaux avec leur tige ◆ 1 piment vert ◆ 4 gousses d'ail ◆ 4 cm de gingembre ◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 15 cl de sauce soja sucrée ◆ 2 blancs d'œufs ◆ 3 c. à soupe de graines de sésame noir ◆ quelques pousses pour la déco

Pour la sauce **◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 3 c. à soupe de sauce soja sucrée**

1. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Dans une casserole d'eau bouillante, faites blanchir les feuilles de chou pendant 1 mn, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

2. Préparez la farce : hachez le poulet. Lavez et émincez finement les oignons et le piment. Pelez et émincez finement l'ail et le gingembre. Ajoutez cette garniture à la viande et mélangez bien, puis versez le miel, la sauce soja et les blancs d'œufs. Salez et poivrez à votre convenance, puis mélangez à nouveau.

3. Garnissez chaque feuille de chou avec la farce au poulet, puis roulez-les bien serrées et disposez-les dans un plat allant au four.

4. Dans un bol, mélangez le miel et la sauce soja et badigeonnez les feuilles de chou de cette sauce. Enfournez le plat pour 20 mn. Parsemez de graines de sésame et de quelques pousses avant de servir bien chaud.

Le + EAT

Vous pouvez ajouter quelques champignons hachés dans la farce.

Sud-Ouest, Vin de France, Jérôme Galaup, Aqui Loup 2018, rouge.

EN FICHE RECETTE

PIZZA DE GALETTE DE LENTILLES AUX CAROTTES, BETTERAVES ET RICOTTA

Assiette, Atelier Leto.

Assiette, Jérôme Hirson.

POIS CHICHES GRILLÉS AU RIZ NOIR, MISO ET ŒUFS MOLLETS (4 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 400 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés ◆ 1 pointe de wasabi ◆ 2 c. à soupe de graines de sésame ◆ 3 c. à soupe d'huile de sésame ◆ 250 g de riz noir ◆ 2 c. à soupe de pâte de miso blanc ◆ 2 c. à soupe de pâte de sésame ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ◆ 4 œufs ◆ 1 piment rouge long ◆ quelques pousses pour la déco

1. Préchauffez le four à 220°/th. 7-8. Dans un saladier, mélangez les pois chiches avec le wasabi, les graines et l'huile de sésame, salez et poivrez. Répartissez sur une plaque allant au four et laissez dorer pendant 30 mn.

2. Faites cuire le riz noir dans une casserole d'eau bouillante avec la pâte de miso, selon le temps indiqué sur le paquet. Une fois le riz cuit et égoutté, ajoutez la pâte de sésame et le vinaigre de riz.

3. Portez à ébullition une casserole d'eau salée et faites cuire les œufs pour une cuisson mollet, pendant 6 mn. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et écalez-les.

4. Dressez quatre assiettes avec le riz noir, les pois chiches grillés et les œufs mollets. Ajoutez sur chaque assiette quelques pousses et des rondelles de piment. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

🍷 ***Champagne Moussé Fils, L'Or d'Eugène, Brut.***

SMOOTHIE KIWI, ORANGE, BANANE ET CRESSON (4 verres)

Préparation : 5 mn

◆ 8 kiwis ◆ 4 bananes ◆ 4 oranges ◆ 1 citron vert ◆ 60 cl d'eau minérale ◆ 200 g de cresson ◆ quelques feuilles de menthe

1. Lavez soigneusement le cresson et la menthe, réservez quelques feuilles. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en morceaux. Pressez les oranges. Mettez le tout dans le bol du blender et versez l'eau minérale. Mixez quelques minutes.
2. Pour servir, ajoutez quelques feuilles de cresson et de menthe. Dégustez.

Le + EAT

Vous pouvez remplacer le cresson par des épinards.

SMOOTHIE AU LAIT D'AMANDE MAISON À LA CACAHUÈTE, CANNELLE ET DATTES (2 verres)

Préparation : 5 mn ◆ Repos : 1 nuit

◆ 60 g d'amandes ◆ 60 cl d'eau minérale ◆ 5 dattes medjool ◆ 4 c. à soupe de purée de cacahuète ◆ 2 c. à soupe de sirop de coco ou d'agave, ou de miel ◆ 1 c. à café de cannelle

1. La veille, faites tremper les amandes dans 50 cl d'eau.
2. Le jour même, égouttez-les et rincez-les soigneusement. Mettez-les dans le bol d'un blender et mixez finement. Ajoutez l'eau minérale. Filtrez la préparation obtenue pour avoir un lait bien pur.
3. Dans le bol du blender, versez le lait d'amande, les dattes, la purée de cacahuète, le sirop de coco et la cannelle et mixez finement. Dégustez aussitôt.

Le + EAT

Vous pouvez réaliser sur le même principe des laits de noisette, de cajou, etc.

Bols, Benoît Audureau.

LAIT DE CAJOU AU CACAO (pour 4 tasses)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 100 g de noix de cajou ◆ 4 c. à café de cacao non sucré ◆ 4 c. à café de miel ◆ 50 cl d'eau minérale ◆ 50 cl de lait végétal de votre choix (amande, noisette, soja) ◆ quelques carrés de chocolat noir pour la déco

1. Dans le bol d'un blender, broyez les noix de cajou pendant 3 mn afin d'obtenir une purée bien onctueuse, puis ajoutez le cacao et le miel en mélangeant soigneusement.
2. Portez à ébullition l'eau et le lait végétal, puis ajoutez progressivement la purée cajou/cacao tout en mélangeant.
3. Râpez du chocolat noir pour décorer. Dégustez sans attendre.

Le + EAT

Vous pouvez transformer cette boisson hivernale en boisson estivale en la laissant refroidir, avant de la verser dans un shaker avec quelques glaçons et une boule de glace au chocolat.

TIRAMISÙ AU TOFU SOYEUX SAVEUR CACAO (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 1 nuit

◆ 600 g de tofu soyeux ◆ 5 c. à soupe de sucre glace ◆ 20 cl de crème de soja très froide ◆ 1 gousse de vanille ◆ 35 cl de lait de soja ◆ 5 c. à soupe de cacao amer ◆ 350 g de biscuits à la cuillère

1. Au batteur électrique, fouettez le tofu avec le sucre glace pendant 10 mn. Ouvrez la gousse de vanille et récupérez les graines. Montez la crème de soja en chantilly avec les graines de vanille (il faut battre la crème au minimum 10 mn), et incorporez-la au tofu délicatement.
2. Faites tiédir le lait de soja et incorporez 4 c. à soupe de cacao. Trempez les biscuits dedans et tapissez le fond d'un plat de biscuits, recouvrez d'une couche de crème au tofu. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par une couche de crème. Recouvrez d'un film alimentaire avant de placer au frais pendant 1 nuit.
3. Au moment de servir, saupoudrez de cacao.

Le + EAT

La texture est moins dense que lorsque l'on utilise du mascarpone. Vous pouvez ajouter 1 c. à soupe d'amaretto dans le lait au cacao.

Vin de France du Languedoc, Nathalie Gaubicher, Nana Vins, Bubbly!, pétillant naturel.

Assiette, Jérôme Hirson. Coupelles, Atelier Leto.

Assiette, Jérôme Hirson.

GAUFRES AVOINE ET HARICOTS ROUGES À LA CANNELLE ET AU MIEL (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 4 à 5 mn par plaque

Pour la pâte ◆ **150 g de flocons d'avoine ◆ 40 cl de lait ◆ 100 g de farine ◆ 100 g de haricots rouges en conserve, égouttés et rincés ◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 1 c. à soupe de pâte de sésame ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 1 c. à café de cannelle ◆ huile de coco** Pour déguster ◆ **miel ◆ cannelle**

1. Mixez tous les ingrédients de la pâte, sauf l'huile de coco, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Laissez reposer 30 mn au frais.
2. Faites chauffer le gaufrier. À l'aide d'un pinceau, graissez les plaques à l'huile de coco, et versez une petite louche de pâte sur chaque plaque, laissez cuire 4 à 5 mn. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Une fois cuites, arrosez les gaufres de miel et saupoudrez de cannelle.

Le + EAT

N'hésitez pas à les faire bien cuire pour qu'elles soient croustillantes. Vous pouvez utiliser un lait végétal.

TARTE AU CHOCOLAT INTENSE (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 2 h 25 mn + 1 nuit ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 90 g de sucre glace ◆ 25 g de cacao ◆ 120 g de beurre pommade ◆ 30 g de poudre d'amande ◆ 1 œuf ◆ 210 g de farine Pour la ganache au chocolat ◆ **6 cl de lait entier ◆ 13 cl de crème liquide entière ◆ 150 g de pépites de chocolat noir ◆ 2 œufs ◆ quelques noisettes concassées**

1. Dans le bol d'un robot muni de la feuille, tamisez le sucre glace et le cacao, puis ajoutez le beurre pommade, la poudre d'amande, 1/2 c. à café de sel et mélangez à vitesse lente. Ajoutez l'œuf puis la farine en continuant à mélanger à vitesse moyenne. Arrêtez de pétrir dès que la farine est incorporée, sinon la pâte va devenir sableuse et difficile à travailler. Formez une boule aplatie, enveloppez-la dans un film alimentaire, et laissez reposer 1 h au frais.
2. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné. Foncez-la dans un moule à tarte beurré. Placez-la au réfrigérateur 1 h (pour éviter que la pâte ne se rétracte à la cuisson). Préchauffez le four à 170°/th. 5-6. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette, puis enfournez 15 mn.
3. Pour la ganache au chocolat : portez le lait et la crème à ébullition, puis versez sur les pépites de chocolat en trois fois, en émulsionnant avec une maryse entre chaque ajout. Battez les œufs, puis incorporez-les délicatement à la préparation. Versez sur le fond de tarte sorti du four et replacez dans le four éteint pour 25 mn. Laissez reposer 1 nuit au frais.
4. Parsemez de quelques noisettes avant de déguster.

Avec le saumon
le bien-être est dans l'assiette !

Chaque année, l'envie de se refaire une santé arrive en tête de nos bonnes résolutions. Et si pour y parvenir, c'était dans l'assiette que tout se passait ? De nombreux aliments présentent en effet de grandes vertus pour se faire du bien. C'est notamment le cas du saumon MOWI dont les conditions d'élevage responsables et le savoir-faire nous garantissent autant de bienfaits pour notre corps que de plaisirs pour nos papilles !

Tout le monde le sait... Le saumon est un poisson qui, en plus de ravir le palais des petits et des grands, s'avère naturellement bon pour la santé ! Mais si on veut vraiment se faire un maximum de bien, mieux vaut se tourner vers des saumons bien élevés et nourris sainement comme ceux de la marque norvégienne MOWI dont les propriétés gustatives et nutritionnelles sont idéales pour prendre soin de soi en se mitonnant de bons petits plats.

Votre partenaire bien-être

Issu d'une souche robuste et vigoureuse de Norvège, le saumon MOWI est en effet riche en oméga 3 et donc parfaitement indiqué pour la prévention des risques cardio-vasculaires et la régulation du cholestérol. À cela s'ajoute, en plus de multiples protéines, minéraux et oligo-éléments, un cocktail de vitamines idéal pour booster le corps dans ses moindres recoins. On y retrouve, notamment, des vitamines A bonnes pour la vue et aux pouvoirs antioxydants, des vitamines B3 qui favorisent la libération d'énergie dans l'organisme et B12 dont l'un des nombreux rôles est de participer au bon fonctionnement du système nerveux. Sans oublier des vitamines D3 essentielles pour solidifier les os mais aussi renforcer le système immunitaire en cette période hivernale.

Un élevage responsable exigeant

Cette qualité exceptionnelle, MOWI la doit à sa volonté d'offrir à ses poissons des conditions de vie aussi proches que celles de la Nature. Ses fermes aquacoles sont situées dans les eaux fraîches et salines de Norvège, d'Écosse et d'Irlande d'où le saumon est originaire. Le cycle naturel de l'animal est respecté pour lui laisser le temps de bien grandir. Après avoir grandi en eau douce, les saumons continuent leur croissance en pleine mer dans de vastes bassins où la densité de 97,5% d'eau et 2,5% de saumons leur laisse tout l'espace nécessaire pour nager librement en banc, comme le fait le saumon à l'état sauvage. Quant à l'alimentation, celle-ci est faite maison par les éleveurs MOWI. Respectueuse du régime alimentaire carnassier du saumon, elle se compose essentiellement de petits poissons et de vitamines et est garantie sans OGM, ni antibiotiques en Norvège.

Convaincu par les bienfaits et le savoir-faire MOWI ? La meilleure façon d'en profiter, c'est se rendre au supermarché ! On y retrouve toutes les déclinaisons de la marque. Des pièces de saumon frais avec des découpes gastronomiques exclusives directement prélevées dans les parties les plus nobles de l'animal. Et de belles tranches de saumon fumé origine Norvège, Irlande ou Ecosse, prélevées dans la partie noble du filet, sans chair brune et fumées traditionnellement au bois de hêtre. Belles découvertes et bon appétit !

50 ANS DE SAVOIR-FAIRE CERTIFIÉ !

Pionnier mondial de l'élevage de saumons, Mowi produit des saumons d'excellence depuis 1964. Fondé par le pêcheur Norvégien Thor Mowinckel avec l'idée que plus son élevage respectera la nature, plus ses poissons seront sains et savoureux, la marque MOWI PURE s'est aujourd'hui donnée pour mission de redonner confiance aux amateurs de saumons en leur offrant un saumon d'excellence et bien élevé. Mission réussie puisque chaque produit MOWI a reçu l'aval des organismes de contrôle les plus exigeants au monde. Sa gamme de saumon frais est ainsi certifiée ASC et ses déclinaisons fumées labellisées ASC, RSPCA et AB en fonction de leur provenance. Manger du saumon d'élevage les yeux fermés est donc tout à fait possible !

MOWI
PURE
Goûtez l'excellence !

INDISPENSABLE
HORS-SÉRIE NUTRITION

100 PAGES SUR LE POUVOIR DES ALIMENTS

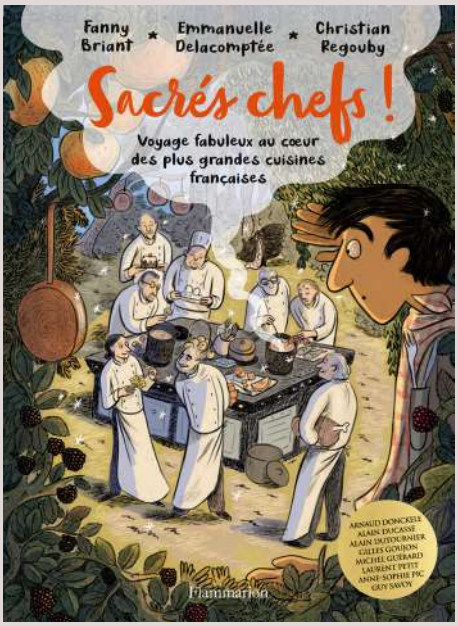
EN VENTE ACTUELLEMENT

chez votre marchand de journaux et sur www.horsseries.jemabonne.fr

LES CASES AUX ÉTOILES

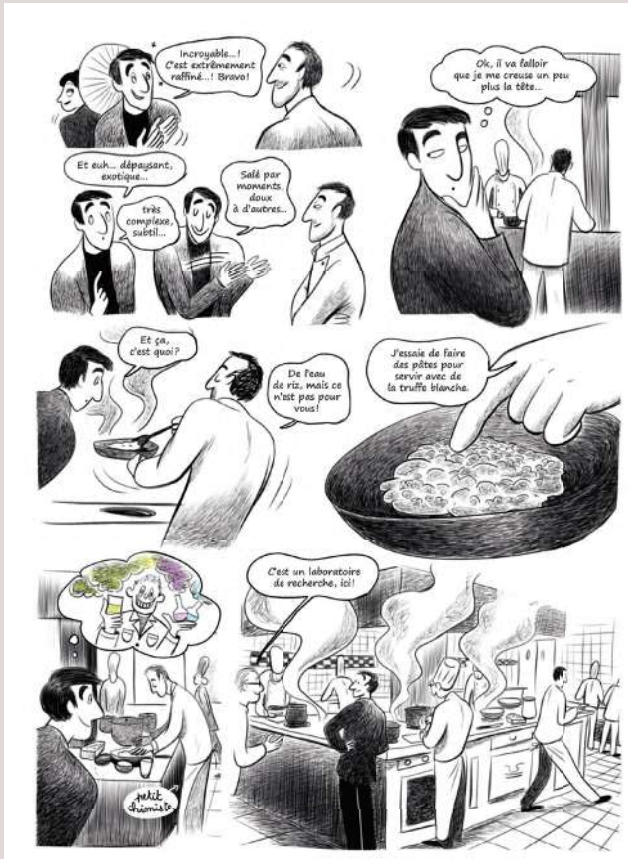
Comment rendre la complexité des émotions suscitées par la haute gastronomie ? C'est ce défi que relève haut la main « Sacrés Chefs ! », une bande dessinée qui s'attache à tirer le portrait de huit des plus grand(e)s cuisiniers et cuisinières de l'Hexagone. Parcours étonnants, claques gustatives et personnalités atypiques forment un cocktail ultra-pop (culture)… Un ouvrage à mettre entre toutes les mains !

PAR **DANIÈLE GERKENS**

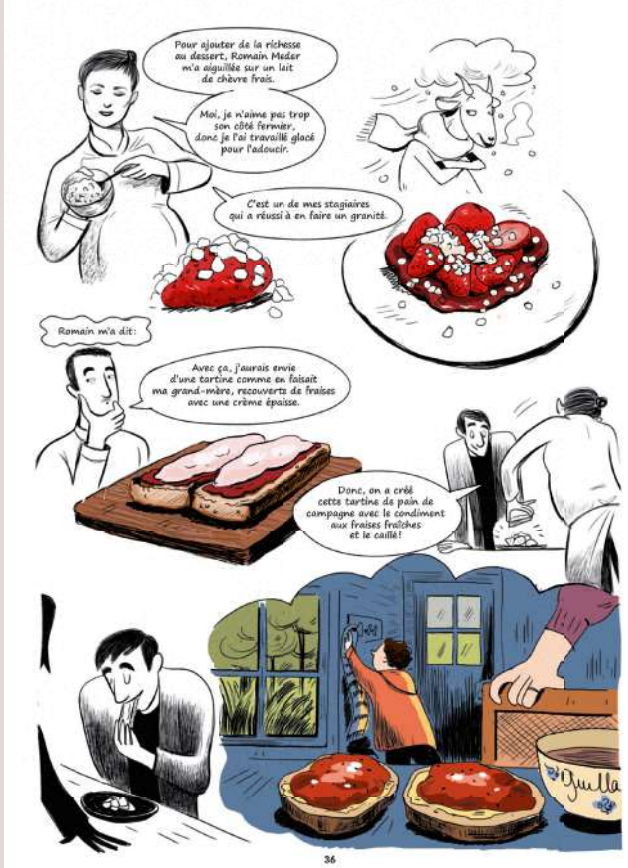


« Sacrés Chefs ! » d'Emmanuelle Delacomptée, Fanny Briant et Christian Regouby (éd. Flammarion). Sortie le 20 janvier 2021.

Lorsqu'on y pense, c'est un véritable paradoxe ! Comment « fixer » en deux dimensions sur le papier une expérience qui fait appel à tous les sens ? Il y a le goût évidemment, mais avant cela la vue, l'odorat, l'ouïe et même, de plus en plus, le toucher, tant la vaisselle, le nappage et même les tables font aujourd'hui partie de l'expérience gastronomique. C'est pourtant ce qu'ont essayé de faire Emmanuelle Delacomptée (spécialiste de littérature), Fanny Briant (professeur de français à Bondy, près de Paris, et illustratrice) et Christian Regouby (cofondateur du Collège culinaire de France). Avec succès ! « Je suis partie de l'envie de faire un livre sur les chefs du Collège culinaire de France, explique Emmanuelle Delacomptée. Il s'agissait d'évoquer la philosophie et les enjeux de la cuisine à ce niveau, au-delà de la starification des chefs. Être triplement étoilé signifie faire preuve d'une créativité incroyable, mais aussi avoir une démarche globale et un recul sur sa cuisine, s'interroger sur les filières et les producteurs, réfléchir à la transmission… » Face au raz de marée des livres de cuisine, il fallait aussi se singulariser. « Le déclic pour moi a été le manga "Les Gouttes de Dieu" », se souvient Emmanuelle. Reste que Fanny et elle n'y connaissent rien. « Je n'avais jamais mangé dans un restaurant étoilé. Non pas que je n'aime pas la bonne cuisine, mais cela ne s'est jamais fait. » Toutes deux entament alors, à l'image du parcours initiatique du héros, un tour de France des bonnes tables. Comment choisissent-elles les huit héros de ce livre ? « En mettant en avant des personnalités : Anne-Sophie Pic pour sa capacité à transformer nos palais en Steinway, Laurent Petit, le chantre du local, Michel Guérard qui a inventé la gastronomie santé… Chacun d'eux a un véritable univers, au même titre que les écrivains ou les réalisateurs de cinéma. On peut les qualifier de passeurs d'histoires tant chaque dégustation, chaque repas chez eux est l'occasion d'émotions incroyables et d'expériences inoubliables. Ce sont des artisans de l'éphémère durable… Et dans un monde de plus en plus virtuel, ils nous aident à nous ancrer dans le réel, à reprendre le pouvoir, car manger n'a rien d'un acte banal. » Pas banale non plus, cette bande dessinée est un petit bijou de dessins et de récits, qui donnent à voir, à sentir et à ressentir les émotions éprouvées par le héros. D'une envolée de champignons à des côtes d'agneau, en passant par un dessert amer à la bière, on voyage à chaque plat, grandissant au rythme du héros avant de refermer l'ouvrage avec, dans le cœur, la certitude que l'émerveillement se trouve bien au bout de la fourchette !


Incroyable...! C'est extrêmement raffiné...! Bravo!
Et euh... dépaysant, exotique...
très complexe, subtil...
Salé par moments, doux à d'autres...
Ok, il va falloir que je me creuse un peu plus la tête...
Et ça, c'est quoi?
De l'eau de riz, mais ce n'est pas pour vous!
J'essaie de faire des pâtes pour servir avec de la truffe blanche.
C'est un laboratoire de recherche, ici!
petit chimiste
34

Futur chef en préparation!
Il y a deux ans, Jessica me dit:
Je démissionne.
?!
Je ne suis pas faite pour ce métier. Je vais m'occuper d'enfants.
Asseyez-vous. Vous avez du talent, c'est du gâchis.
Je vais faire de vous une star, vous aurez bien le temps de vous occuper d'enfants.
Tenez, voici une autre chercheuse, Jessica Préalpato.
Plus tard ça!
Jessica, est-ce que vous voulez bien lui montrer ce que vous êtes en train de cuisiner?
Bien sûr, là je fais des fraises avec un pesto d'estragon et un caillé de chèvre.
On dirait une recette de poulet, non?
Je mets une marmelade de fraises écrasées sur laquelle je pose des fraises fraîches que j'ai assaisonnées avec de l'huile d'olive et du miel pour accentuer le côté rond et gras du pesto.
35


Pour ajouter de la richesse au dessert, Romain Meder m'a aiguillée sur un lait de chèvre frais.
Moi, je n'aime pas trop son côté fermier, donc je l'ai travaillé glacé pour l'adoucir.
C'est un de mes stagiaires qui a réussi à en faire un granité.
Romain m'a dit:
Avec ça, j'aurais envie d'une tartine comme en faisait ma grand-mère, recouverte de fraises avec une crème épaisse.
Donc, on a créé cette tartine de pain de campagne avec le condiment aux fraises fraîches et le caillé!
36

C'est vraiment délicieux l'estragon avec la fraîch'e! On s'tient vraiment bien le fruit...!
C'est le principe de la «naturalité».
On veut retrouver le goût originel des produits. L'essence de l'essentiel.
On les cuisine à la bonne saison, à la bonne température, avec le moins de gras et de sucre possible.
La nature a beaucoup à offrir. Pas besoin d'en rajouter...
Ici, on a des fruits et légumes qui viennent du potager de Versailles, et qui sont incroyables. C'est le même potager que celui qui nourrissait Louis XIV, il est magnifique!
Tiens, voilà Louis.
37

La vache!
C'est amer...
Mais tous les goûts pris ensemble ...
BZZZZZ
BZZZZZZZZ
L'acide, l'amer sont des goûts qui dérangent beaucoup de monde, il faut les remettre en avant.
Le pire, c'est qu'un goût disparaisse, comme une plante ou une espèce...
Musée des goûts disparus
goût des blattes à la cantine
Ché!
goût de la limace de mer
goût de la tête de chamois
40
Et que faites-vous si les clients n'aiment pas?
La curiosité, c'est une dé-ci-sion!
Moi, je suis curieux de tout ce que la biodiversité planétaire a à nous offrir! Je veux goûter le monde!
La semaine dernière, j'étais à Kyoto par exemple. Je vois un pêcheur qui avait un grill au bord de la rivière.
Je vous préviens, ça arrache!
C'était un commerçant de ayus, des petits poissons très amers, comme du fiel...
Mais c'était délicieux!
Il avait le geste parfait pour embrocher, assaisonner, préparer la braise...
L'étonnement, parfois, vient des choses les plus simples!
L'autre jour encore, j'ai mangé l'une des meilleures soupes de ma vie, dans la rue, à Séoul.
41

Vous allez regoûter cette fameuse soupe?
Ah non, quand j'ai goûté quelque chose d'excellent, je ne cherche pas à le retrouver.
Mon obsession, c'est de défricher les nouveaux horizons culinaires,
de découvrir des goûts nouveaux. Comme le concombre de mer que vous avez testé aujourd'hui.
Il faut ouvrir les yeux sur le monde!
L'avenir, c'est la différence! D'ailleurs, quand je remets les diplômes à mes étudiants, je leur dis: «Regardez ce que fait le voisin qui a du succès, et surtout... faites autre chose!»
Quoi de plus triste qu'un monde où tout le monde se ressemble et mange la même chose...?
Excusez-moi, j'ai ceci à remettre...
Ah, Jessica, je crois que c'est pour toi!
Ah bon?
50 BEST
50
Meilleure cheffe pâtissière du monde.
42
Oh non, c'est pas vrai! C'est moi??
J'en ai bien l'impression!
Vous le saviez, vous, bien sûr!
Depuis un bon mois! Bravo Jessica!
Félicitations, Jessica, c'est mérité! Vous voyez qu'il fallait croire en vous!
clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap clap
43

Il y a un, deux, trois, quatre... Non, cinq parfums à la suite!
Je suis au milieu des fleurs, des feuilles, de l'herbe, des pétales, des pistils... !
J'ai l'impression d'être une abeille qui butine le nectar des fleurs !
Même le tourteau devient une plante !
C'est vrai que les chefs ont chacun leur style, comme des écrivains. Je n'imaginais pas que ça serait à ce point !
102

C'est délicieux, hein?
Oui!! Je suis surpris que mon palais ressente tant de choses à la suite!!
Anne-Sophie Pic joue du piano avec nos palais, et on se rend compte qu'on a tous un Steinway dans la bouche!
Moi qui croyais avoir juste un vieux synthé!
C'est la première fois que vous venez?
Oui! Pas vous?
Je suis là depuis quelques jours...
Je dois faire un entretien avec la cheffe pour un livre*.
J'ai déjà eu la chance de dîner ici hier soir.
Je trouve que c'est une cuisine très moderne!
Je suis écrivain.
Je lui ai dit d'ailleurs, j'ai peur de l'avoir vexée.
C'était quoi?
Il y a juste un plat que j'ai trouvé un peu plus traditionnel.
Un agneau de l'Aveyron. Servi, si je me souviens bien, avec de l'artichaut, des bourgeons de sapin... et de la fève tonka.
Il y avait quatre côtes d'agneau au milieu d'un cercle de petites boules jaunes parsemées de vert.
C'était très très bon, hein!
Mais... je ne sais pas comment vous expliquer, je trouvais ça plus classique que le reste, je n'arrivais pas à bien cerner le plat!
* Anne-Sophie Pic, Michel Onfray, et al., Éléments de conversations culinaires, Mona Fretin Éditions, 2015.
103

Bonjour monsieur,
voici un cracker d'encornet garni d'un tarama d'œufs de brochet et ses trois caviars...
Chouette, des pâtes!
Les berlingots mythiques de la cheffe!
C'est une pâte à raviole au thé matcha garnie d'un crémeux au chèvre de Banon légèrement fumé,
accompagnée d'un consommé de cresson parfumé au gingembre et à la bergamote.
Bonne dégustation.
Ça change des bilos et des curbos...
104

Je vois un champ d'herbes... Avec des chèvres qui se régalent...
On respire à plein nez le parfum de la nature, brut, fermier, originel...
Les odeurs, les goûts.
La couleur et cette texture un peu ferme...
On a tous les sens qui... oh!
Vraiment tous les sens...
105

112

113

114

115

LA COOL FOOD DE GRÉGORY COHEN

Cuisinier, animateur télé, chantre du burger, programmateur informatique, agitateur de cantines, publicitaire... Dans sa vie, Grégory Cohen a tout fait. Et surtout eu envie de transmettre de l'énergie et du plaisir au plus grand nombre. La preuve avec ces recettes réconfortantes et joyeuses !

PAR **DANIÈLE GERKENS**
STYLISME ET PHOTOS **GRÉGOIRE KALT**

Les jolis projets sont le fruit des circonstances. Avec le deuxième confinement, nous avons dû revoir nos sommaires et senti monter une envie de plats simples et bons. Et si nous demandions à un cuisinier cool ses recettes faciles et ludiques ? Le candidat idéal était Grégory Cohen, chef superactif, cathodique et sympathique, rencontré à France Inter dans « Grand Bien vous fasse ». Une fois ses recettes reçues par mail, un autre Greg, Grégoire Kalt, photographe et as des fourneaux, se charge de les mettre en scène avec décalage et humour. Un projet plein de liberté qui sied bien à Greg Cohen qui diffuse, sur Instagram avec @gregorycohenoff, beaucoup de joie… « Je suis un éternel optimiste qui multiplie les projets mais, si j'ai vécu beaucoup de choses, la cuisine est au centre de ma vie. » Une vie folle, multiple et rocambolesque. « Mes parents tenaient le restaurant Le Galant Vert, situé rue de Verneuil, où Serge Gainsbourg avait ses habitudes. Dès l'âge de 13 ans, j'y bossais en plus de l'école, sans me poser de questions, jusqu'au service militaire. Là, grosse claque, j'ai découvert la fête, la nuit et les filles. Du coup, j'ai tout plaqué et filé à Haïti. » S'ensuivra un méli-mélo d'aventures : gestion d'un bar de plage, révolution haïtienne, informatique à New York, création de personnages vidéo, rencontre avec Steve Jobs, première bulle Internet, proto-blogueur food, incubateur de jeunes chefs, championnat de France de polo… Quinze ans plus tard, Grégory est tout entier revenu à son premier amour : la food. « J'ai d'abord subi la cuisine, avant de comprendre combien elle structurait mon identité. » Depuis, il est chef, consultant, animateur télé, auteur (« 60 Classiques de la pâtisserie au Nutella® », éd. Larousse) et serial entrepreneur avec l'ouverture prochaine d'un restaurant, Le Père Joseph à Rueil-Malmaison. Mieux, il se montre aussi très actif dans l'univers associatif, parrainant la 31e semaine du Goût en octobre dernier, militant pour une amélioration de l'alimentation hospitalière et scolaire, ainsi que pour une restauration plus consciente. Se nourrir avec plaisir, c'est son mantra. Avec ses recettes, ça devient le nôtre !

PARMENTIER DE CANARD (6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 500 g de confit de canard ◆ 2 oignons ◆ 2 carottes ◆ 40 cl de bouillon de légumes ◆ 800 g de purée de pommes de terre ◆ 5 c. à soupe de chapelure ◆ 200 g de fromage râpé (emmental ou comté) ◆ 2 noisettes de beurre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et coupez les carottes en petits dés. Faites revenir les oignons dans une poêle avec le beurre jusqu'à obtenir une légère coloration, puis ajoutez les carottes, faites revenir quelques minutes. Versez le bouillon de légumes. Amenez doucement à ébullition en remuant, et laissez réduire de moitié.

2. Effilochez le confit de canard à l'aide d'une fourchette. Ajoutez-le dans la poêle et laissez mijoter 8 mn à feux doux, pour réhydrater la viande avec le bouillon. Salez et poivrez.

3. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7. Dans un plat à gratin beurré, déposez une fine couche de purée, puis la viande avec les carottes et les oignons, parsemez de chapelure et étalez le reste de purée. Parsemez de chapelure à nouveau et de fromage râpé. Enfournez 15 mn et servez bien chaud.

Languedoc, Vin de France, Le Temps des Cerises, La Capitulation ne paie pas! 2019, rouge.

SALADE DE FENOUIL À LA HARISSA (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 2 fenouils coupés en petits dés Pour la sauce **◆ 1 gousse d'ail hachée ◆ 5 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 c. à café de harissa ◆ 2 c. à café de jus de citron**

1. Lavez et coupez les bulbes de fenouil en petits dés et réservez-les dans un saladier.

2. Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients, mais assaisonnez le fenouil au moment de servir seulement, sinon le citron va cuire le fenouil. Dégustez cette salade à la fois fraîche et piquante.

Corse, Vin de France, Antoine-Marie Arena, Bianco gentile 2017, blanc.

EN FICHE RECETTE

LE POULET CUIT PAR LE CUL

BOULETTES DE VIANDE ET PETITS POIS (4 pers.)

Préparation : 45 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ huile d'olive Pour les boulettes **◆ 500 g de viande hachée ◆ 2 c. à soupe de cumin ◆ 3 c. à soupe de paprika ◆ 2 c. à soupe de ras el-hanout ◆ les queues de 2 oignons nouveaux ◆ 5 tiges de persil plat ◆ 1 œuf ◆ 3 c. à soupe de chapelure ◆ 1 c. à café de concentré de tomate** Pour les petits pois **◆ 2 boîtes de petits pois ◆ 1 échalote ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de paprika fumé ◆ 2 c. à soupe de concentré de tomate ◆ 20 cl de bouillon de bœuf**

1. Hachez finement les queues des oignons et le persil plat effeuillé. Mélangez tous les ingrédients ensemble, à la main, et formez des petites boules. Déposez-les sur un papier cuisson.
2. Dans une poêle, faites revenir les boulettes, à feu vif, dans un filet d'huile d'olive, elles doivent colorer, mais ne pas cuire à cœur. Retirez-les du feu.
3. Dans une autre poêle, faites suer l'échalote pelée et finement émincée dans l'huile bien chaude, ajoutez le paprika fumé, le concentré de tomate et laissez colorer, versez le bouillon, faites réduire d'un quart pour concentrer les saveurs. Ajoutez les petits pois et laissez réduire à nouveau d'un quart.
4. Ajoutez les boulettes et couvrez, faites mijoter 10 mn à feux doux. Les boulettes doivent conserver leur moelleux. Servez aussitôt avec un riz safrané, un boulghour ou du couscous.

🍷 ***Moselle, Côtes de Toul, Domaine Cyran, Acratus Pinot noir 2017, rouge.***

CRUMBLE DE POMMES À LA NOISETTE (6 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 1 kg de pommes de saison ◆ 150 g de farine ◆ 100 g de poudre de noisette ◆ 200 g de beurre + 1 noisette pour le plat ◆ 200 g de sucre cassonade + un peu ◆ 30 g de noisettes ◆ 1 c. à soupe de cannelle en poudre

1. Préchauffez le four à 200°/th. 6-7 et faites torréfier les noisettes quelques minutes, puis concassez-les grossièrement. Lavez, pelez et coupez les pommes en petits morceaux. Faites-les caraméliser rapidement à la poêle avec 2 c. à soupe de sucre et 3 c. à soupe d'eau.
2. Mélangez grossièrement la farine avec la poudre de noisette, le beurre et le sucre, sans amalgamer les ingrédients.
3. Mélangez les pommes avec la cannelle et les éclats de noisettes.
4. Disposez les pommes dans un plat beurré, puis émiettez la pâte à crumble dessus. Enfournez environ 30 mn, puis, au dernier moment, passez le crumble sous le gril du four.

🍷 ***Normandie, Cidre Cyril Zangs, Brut 2015.***

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

BABKA AU CHOCOLAT ET À LA PÂTE À TARTINER (6 à 8 pers.)

Préparation : 1 h ◆ Repos : 3 h ◆ Cuisson : 20 à 25 mn

◆ 500 g de farine ◆ 60 g de sucre ◆ 1/2 cube de levure boulangère ◆ 1 œuf entier + 1 jaune ◆ 5 cl d'huile ◆ 18 cl d'eau ◆ 1/2 c. à café de sel ◆ 90 g de pâte à tartiner au chocolat ◆ 200 g d'éclats de noisettes

1. Dans la cuve d'un robot, versez la farine, le sucre, la levure émiettée, 1 œuf entier et l'huile. Mélangez les ingrédients à faible vitesse, puis commencez à ajouter l'eau tout doucement en filet. Pétrissez 3 mn, puis ajoutez le sel et continuez de pétrir encore 3 mn.
2. Façonnez la pâte en boule, puis faites-la reposer dans un saladier couvert d'un torchon propre dans un endroit sec et chaud (le four à 30° éteint, par exemple) et laissez monter la pâte 2 h. Elle doit doubler de volume.
3. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné pour obtenir un grand rectangle. Répartissez la pâte à tartiner sur toute la surface en conservant 1 à 2 cm sans chocolat de chaque côté. Parsemez d'éclats de noisettes. Roulez un des petits côtés du rectangle de pâte (comme pour un gâteau roulé). Taillez proprement les extrémités du rouleau. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au congélateur pour 20 à 25 mn.
4. Sortez la pâte, et coupez-la en deux au milieu sur toute la longueur. Tressez les 2 moitiés et placez la brioche dans un moule à cake. Au pinceau (ou à la main), enduisez la pâte de jaune d'œuf. Parsemez à nouveau d'éclats de noisettes. Laissez poser encore 30 mn. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°/th. 6. Enfournez 20 à 25 mn. Laissez tiédir et servez.

Bretagne, Cidre, La Ferme de Port Coustic, Pommes Against the Machine, Brut.

FEUILLES DE BRICK GARNIES FAÇON GALETTE DES ROIS (12 pièces)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 3 ou 4 feuilles de brick ◆ 125 g de beurre + un peu ◆ 125 g de poudre d'amande ◆ 50 g de sucre glace ◆ 2 œufs ◆ 125 g d'amandes effilées ◆ 2 c. à soupe de miel + un peu ◆ le zeste râpé de 1/2 orange non traitée ◆ huile de friture

1. Préparez la crème d'amande : dans le bol d'un robot muni de la feuille, battez le beurre avec la poudre d'amande, le sucre glace et les œufs.
2. Dans une poêle, sur feu vif, mélangez les amandes effilées (réservez-en un peu) avec le miel, 1 c. à café d'eau et le zeste d'orange jusqu'à enrobage complet.
3. Mélangez les 2 appareils, puis laissez cuire doucement, sur feu moyen, en remuant en permanence pour que la pâte n'accroche pas.
4. Découpez les feuilles de brick en quatre et enduisez-les de beurre fondu. Garnissez chaque quart de feuille avec 1 c. à café de la farce aux amandes, et repliez-les en triangles.
5. Faites frire ces triangles dans de l'huile bien chaude jusqu'à obtenir une jolie coloration. Égouttez-les sur du papier absorbant.
6. Dans une casserole, faites chauffer un peu de miel et un peu d'eau jusqu'à ébullition, puis trempez les triangles pour les enrober intégralement. Parsemez d'amandes effilées avant de servir.

Crémant d'Alsace, Domaine Binner, KB 2010.

MOUSSE AU CHOCOLAT (6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 3 h ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 250 g de sucre ◆ 10 œufs ◆ 300 g de chocolat noir à 70 % de cacao ◆ 80 g de beurre mou ◆ 100 g de pâte à tartiner au chocolat ◆ éclats de noisettes torréfiées

1. Montez au robot une meringue ferme en mélangeant 5 blancs d'œufs et 200 g de sucre, la meringue doit être bien blanche, lisse, et former un bec d'oiseau. Réservez. Montez ensuite les autres blancs en neige plus légère et incorporez 50 g de sucre.

2. Faites fondre le chocolat noir avec le beurre au bain-marie, mélangez pour obtenir un chocolat lisse et brillant. Incorporez le chocolat en trois fois sur les 10 jaunes d'œufs battus, puis, délicatement, la meringue ferme, et enfin les blancs en neige sans les casser.

3. Répartissez un tiers de la préparation au chocolat dans des ramequins, ajoutez 1 c. à café de pâte à tartiner en filament. Répétez cette opération deux fois et terminez en parsemant dessus des éclats de noisettes torréfiées. Placez au frais 3 h minimum.

Sud-Ouest, Gaillac, Domaine Plageoles, Loin de l'Œil 2014, moelleux.

Marché flottant du village lacustre de Ganvié, entièrement construit sur pilotis.

LE BÉNIN DE GEORGIANA VIOU

La pétulante cheffe marseillaise, béninoise d'origine, rêvait depuis longtemps d'écrire un livre sur la cuisine de rue à Cotonou et sur les recettes transmises par sa mère et sa grand-mère. Avant la sortie de son ouvrage, qui paraîtra au printemps chez Ducasse Édition, elle nous offre un avant-goût du voyage.

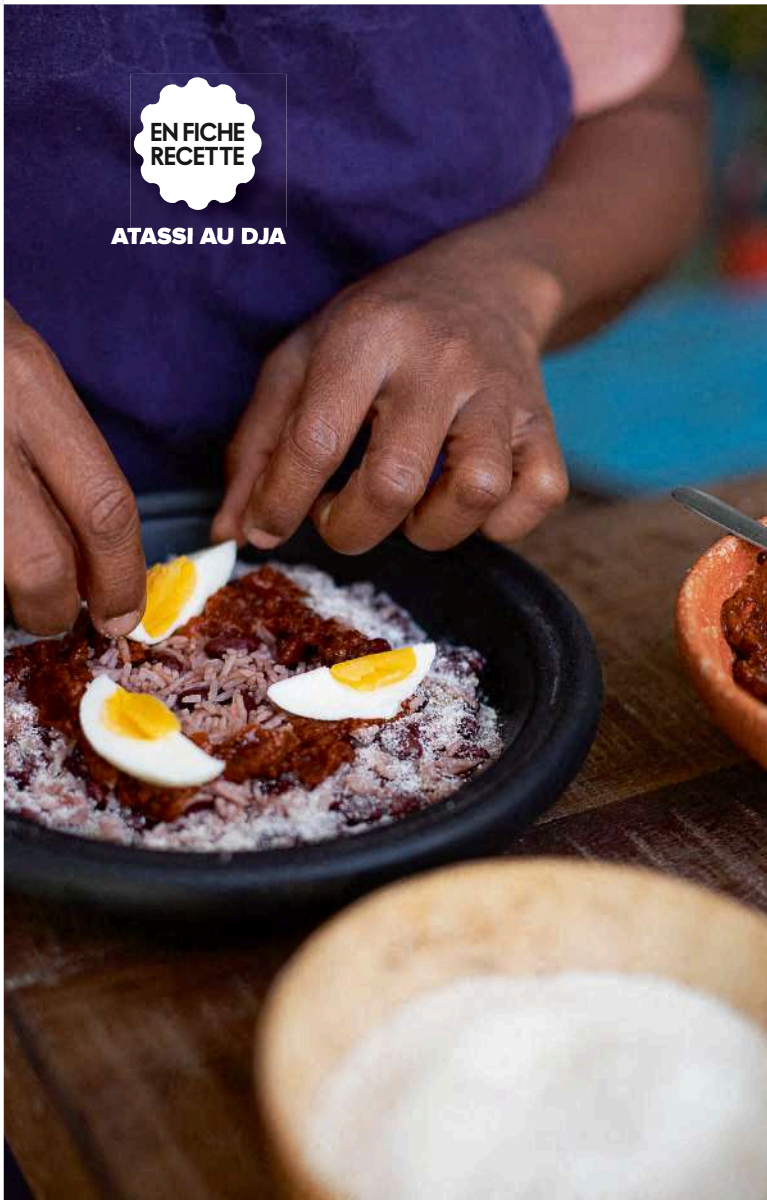
PAR **ALEXANDRA MICHOT** - RECETTES **GEORGIANA VIOU**
PHOTOS **MAKI MANOUKIAN**

La cheffe Georgiana Viou, qui ouvrira bientôt son restaurant Tindjan dans la cité phocéenne.

De Georgiana Viou, on sait en fait peu de choses. Si ce n'est qu'elle est née en 1977 au Bénin, qu'elle est cheffe, talentueuse, qu'elle a un caractère bien trempé et qu'elle réside à Marseille, sa ville d'adoption. Beaucoup ont fait sa connaissance, par écran interposé, en 2010, lorsqu'elle a participé à la première saison de l'émission télévisée culinaire « MasterChef ». Son naturel, sa créativité, ses reparties bien senties lui ont vite fait gagner le cœur des téléspectateurs, avant de conquérir celui des clients qui se sont vite pressés Chez Georgiana, le premier restaurant qu'elle a ouvert à Marseille. Si dès l'enfance Georgiana a toujours traîné en cuisine, elle se destinait à une autre façon de créer du lien. « Depuis mes 12-13 ans, je voulais faire quelque chose en rapport avec les langues étrangères. Je rêvais d'une carrière de traductrice, d'interprète de conférence. Je me voyais bien partir en pension en Angleterre, sourit-elle. Quand ma grand-mère Georgette, qui était à la tête d'une société d'import-export, a tout perdu, j'ai renoncé aux études à Londres pour entrer à l'université de Cotonou. De cette période, il me reste quelques bribes d'anglais en bouche. J'ai mangé tout le reste en mettant le nez au fond des casseroles ! » Entre-temps, sa mère, Romaine, ouvre un maquis (petite gargote locale construite en dur) au sein duquel elle prépare des poulets et poissons grillés, ainsi que quelques sauces traditionnelles béninoises. Georgiana, quant à elle, déniche un petit boulot dans une chocolaterie de Cotonou : Omali. « L'endroit existe toujours. À l'époque, j'étais tellement dynamique que je lui avais fait tripler son chiffre de vente ! »

L'envol pour la France

C'est par amour qu'elle quitte le Bénin un peu avant l'an 2000. D'abord pour Paris, où elle poursuit à la Sorbonne une licence de littérature, puis pour Marseille. « La cuisine, ma seconde passion, ne m'avait pas quittée. En 2009, je suis même arrivée troisième au prix culinaire Le Taittinger des Cordons-Bleus. Mais je ne connaissais personne, les écoles coûtaient trop cher. Je me disais : "Tant pis, j'ouvre une saladerie, je me ferai plaisir". » Elle est sur le point de rentrer au Bénin ouvrir un atelier de cuisine quand une amie l'inscrit à l'émission « MasterChef ».



« J'ai grandi à Cotonou, sur le littoral de ce pays tout en longueur dont le tracé évoque un poing dressé jailli de l'océan »

Suivront des stages chez Lionel Levy à Marseille, Yves Camdeborde et Sylvain Sendra à Paris. Puis elle reprend à Marseille l'atelier où elle donnait des cours aux enfants pour en faire une table d'hôtes, qui fait un carton. Elle poursuivra ensuite comme cheffe consultante au restaurant La Piscine, toujours dans la cité phocéenne, puis dans divers établissements et événements. « Je comptais ouvrir au printemps dernier mon nouveau restaurant Tindjan, au beau milieu de l'année Africa 2020. Et puis, pandémie oblige, rien ne s'est passé comme prévu. » Comme à chaque fois qu'elle a un coup de mou, la cheffe s'est vengée sur les Schtroumpfs : « Je sais que c'est affreux et bourré de produits chimiques mais voilà, j'ai une passion pour les Schtroumpfs, tu sais les petits bonbons gélifiés ? C'est terrible, dès que j'ai une contrariété, je plonge la main dans le sachet ! Mes proches le savent, du coup, il y a toujours quelqu'un pour me fournir. Je n'arrive pas à décrocher », rigole-t-elle. Finalement, ce contretemps lui a permis de se consacrer à ce livre de cuisine béninoise qui lui trottait dans la tête depuis longtemps. Avec une amie cuisinière devenue photographe, Maki Manoukian, elle s'est envolée pour Cotonou, sur la trace des parfums et recettes d'enfance.

Petit pays au poing levé

De son pays d'origine, le Bénin, on ne sait pas beaucoup plus. L'ancien royaume du Dahomey, patrie des amazones et berceau du vaudou, est situé en Afrique de l'Ouest et partage aujourd'hui des frontières avec le Togo, le Nigeria, le Niger et le Burkina Faso. « J'ai grandi à Cotonou, sur le littoral de ce pays tout en longueur dont le tracé évoque, comme les Béninois aiment à le rappeler, un poing dressé jailli de l'océan », raconte Georgiana qui vivait dans une grande maison urbaine avec sa mère, sa grand-mère, son frère, une de ses tantes et sa fille. La nourriture, variée, toujours faite maison et mixant volontiers les saveurs terre-mer, était omniprésente. « On connaît très mal la cuisine africaine en général et la cuisine béninoise en particulier. On les croit basiques, trop grasses ou trop épicées, souligne Georgiana. Elles sont pourtant complexes, subtiles, variées. Riches en végétal, souvent sans gluten et nutritionnellement parfaitement équilibrées. L'Afrique compte cinquante-quatre pays aux multiples ethnies, terroirs et traditions, ce qui multiplie les cuisines à l'infini. Au Bénin, le climat subtropical permet de cultiver localement de très nombreuses plantes et le littoral fournit toutes sortes de poissons. L'alimentation est principalement basée sur les céréales, les racines et les tubercules. Comme dans la plupart des pays d'Afrique de l'Ouest, les "pâtes" constituent des aliments quotidiens essentiels. Il s'agit de sortes de polenta blanche, rouge ou noire à base de maïs, de manioc ou encore d'igname. Les recettes varient en fonction des techniques de préparation, des régions et des familles. Les pâtes béninoises sont servies avec des dizaines de sauces parfumées à base de légumes, de viandes ou de poissons : comme la sauce moyo, élaborée avec des tomates crues, de l'oignon et du piment, ou la sauce gluante à base de gombos ou d'autres végétaux mucilagineux… »

L'histoire de l'ancien royaume du Dahomey a également façonné la variété de la cuisine béninoise. « Les traditions locales ancestrales ont été enrichies par les apports des Agoudas ou Afro-Brésiliens, qui descendent soit d'anciens esclaves revenus du Brésil au 19e siècle, soit de négriers portugais ou brésiliens établis au Bénin, explique encore Georgiana.

Dans le marché de Dantokpa, à Cotonou.

Maquis spécialisé dans le cochon à Porto-Novo.

Romaine, la mère de Georgiana.

GARI FOTO DE MON ENFANCE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 5 mn ◆ Cuisson : 5 mn

◆ 100 g de gari (semoule de manioc) ◆ 100 g de concombre bio ◆ 1 piment rouge frais, piquant (facultatif) ◆ 4 œufs ◆ huile de tournesol ◆ menthe et/ou persil ◆ fleur de sel

Pour le moyo **◆ 400 g de tomates fraîches ◆ 100 g d'oignon blanc ◆ le jus de 1 gros citron jaune ◆ 1 piment vert fort ou doux (facultatif) ◆ huile neutre ◆ persil plat**

1. Pour le moyo : émincez finement l'oignon. Arrosez de jus de citron et laissez mariner 5 mn. Lavez et coupez les tomates en quartiers (ôtez ou pas les pépins). Ajoutez l'oignon émincé avec le jus de citron, le piment haché (ou pas) et un filet d'huile. Salez et ajoutez le persil plat lavé et finement effeuillé. Réservez au frais.

2. Mouillez le gari avec 4 cl d'eau, mélangez et réservez. Lavez et coupez le concombre en fines rondelles. Émincez le piment.

3. Préparez une omelette dorée : battez les œufs avec une pointe de sel et un peu de poivre du moulin, puis faites-les cuire jusqu'à coloration, d'un côté puis de l'autre, dans une poêle huilée. Laissez refroidir et hachez au couteau.

4. Mélangez les morceaux d'omelette avec le gari. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et disposez dans un plat de service. Ajoutez du moyo à discrétion (« j'aime que le gari ne soit ni trop mouillé, ni trop sec, un peu comme dans un taboulé »). Terminez avec le concombre, le piment et les herbes lavées et ciselées.

Le + de Georgiana

Cette recette simple et savoureuse peut être déclinée de mille manières : une fois le gari humidifié, il suffit de l'agrémenter en laissant libre cours à ses envies et son imagination. À Marseille, j'ajoute un filet d'huile d'olive, mais chut!

MAN DO KÂ MIN OU « SAUCE FEUILLES DANS LA JARRE » (6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 1,8 kg d'épinards frais ◆ 2 piments verts doux ◆ 100 g d'oignon rouge ◆ 150 g de hareng ou de maquereau fumé ◆ 4 cl d'huile de palme rouge

1. Portez un grand volume d'eau à ébullition. Remplissez un saladier d'eau froide et de glaçons. Faites blanchir les épinards dans l'eau bouillante, en plusieurs fois selon la taille de la casserole. Plongez-les immédiatement dans le saladier d'eau glacée, puis essorez-les et formez des boules. Hachez-les finement au couteau.

2. Ciselez finement les piments et les trois quarts de l'oignon. Émincez en fines tranches le quart d'oignon restant. Émiettez 100 g de poisson et taillez le reste en biseaux.

3. Dans un saladier, mélangez intimement, à la main, les épinards et les oignons ciselés. Ajoutez l'huile de palme, puis les piments et le poisson émietté. Continuez à mélanger à la main ou avec une fourchette. Rectifiez l'assaisonnement.

4. Répartissez l'oignon émincé et les morceaux de poisson sur les épinards au moment de servir.

Le + de Georgiana

Cette préparation ne nécessite pas de cuisson à l'exception de celle, rapide, des épinards. Traditionnellement, ceux-ci sont triturés à la main, dans une jarre ou un saladier, avec des piments verts doux, des oignons, de la moutarde africaine, du poisson – fumé ou pas – et de l'huile de palme. J'ai personnalisé la recette en utilisant du hareng fumé en finition.

Portez à ébullition 30 cl d'eau avec 300 g de sucre, 20 cl de jus de citron bio et 70 g de feuilles de citronnelle (ou le tiers d'une tige), au moins 15 mn. Hors du feu, ajoutez 20 cl de jus de citron bio, l'écorce des citrons et 5 feuilles de menthe. Laissez infuser jusqu'à refroidissement en appuyant sur les écorces pour en extraire le goût, puis filtrez la citronnade. Servez très frais, avec 1 rondelle de citron bio.

LA CITRONNADE DE MAMAN POUR MES COMPÈT' DE VÉLO

Remontée des filets de pêche sur la côte de Ouidah.

Vendeuse de gingembre frais dans le marché de Dantokpa.

« Le week-end, on file sur la côte pour s'offrir sur la plage une planche mixant poisson, gambas, langouste et légumes grillés »

J'en suis moi-même le fruit. Le nom de mon grand-père, qu'il a transmis à ma mère, était Monteiro : les Agoudas, très présents à Ouidah et dans la capitale, Porto-Novo, portent des patronymes d'origine portugaise. Les Agoudas ont introduit au Bénin plusieurs produits, techniques et habitudes. Le manioc provient d'Amérique centrale et du Sud, et la fechouada, à base de haricots rouges, est l'héritière de cette histoire. » La France, dont le Bénin fut une colonie jusqu'en 1960, a aussi laissé quelques traces : « Le poisson froid que préparait ma mère me semble davantage français que béninois : il s'agissait de chair de capitaine cuite, mélangée à de la mayonnaise, reconstituée en forme de grand poisson, puis couverte d'écailles de concombre. J'adorais ça ! » se souvient Georgiana.

Le goût de Cotonou

Idéalement, la cheffe aurait aimé voyager dans tout le Bénin, du nord au sud, pour recenser toutes les cuisines, traditions et recettes qu'on ne se transmet qu'à l'oral. « Un jour peut-être, sait-on jamais. » Pour ce livre, elle reconnaît volontiers s'être concentrée sur la cuisine de son enfance, celle de Cotonou, nourrie par la mer, les marchés et les potagers. Celle des maquis et des fêtes familiales, celle proposée dans les rues de la cité qu'on surnommait le « Quartier latin de l'Afrique ». La cuisine de rue, très présente à Cotonou, a toujours fasciné Georgiana, « sans doute parce qu'elle m'était interdite petite. Or c'est là que l'on peut découvrir les plats emblématiques de toutes les régions. C'est vraiment là qu'il faut aller pour avoir un aperçu de la variété de la cuisine béninoise ». Et d'évoquer les beignets de banane ou de haricots, les sandwichs à l'omelette croqués dans les gares routières, l'igname pilée avalée dans un bouiboui, les stands de brochettes, de gigot d'agneau, de tripes roulées, de poulets grillés que les hommes, souvent originaires du nord du pays, commencent à faire cuire au barbecue sur les coups de 18 heures, au milieu des zémidjan ou zem, ces motos-taxis disponibles à toute heure et dont le nom signifie en fon, la langue du Sud : « emmène-moi vite » ou « prends-moi brusquement » ! Le week-end, tout le monde file vers la côte pour s'offrir, dans une paillote sur la plage, une planche mixant poisson, gambas, langouste et légumes grillés. Autant de goûts, de moments, de parfums qui ont bercé l'enfance de Georgiana Viou et qu'elle souhaitait partager, avec le naturel et l'humour qui la caractérisent, au fil des pages. « Je n'ai pas la prétention d'être exhaustive, ni d'écrire la bible de la cuisine béninoise. C'est un ouvrage plus personnel, le Bénin que je connais et ma version des recettes que je mangeais enfant. Ce livre à paraître, c'est celui que ma mère et ma grand-mère n'ont jamais écrit. Parce que dans ma culture originelle, la transmission se fait par la parole et, beaucoup, par le geste. Je trouvais important de garder une trace de ce qui m'a nourrie, pour le transmettre à mes trois enfants, mais, aussi, pour donner envie aux gens d'aller découvrir ce petit pays, d'où je viens. » Maintenant qu'on en sait un peu plus sur Georgiana, on a hâte d'aller découvrir le goût de Cotonou.

LES ADRESSES DE GEORGIANA

À Cotonou et Pahou

LE KIDOU
Buffet africain à volonté pour 7 000 francs CFA (environ 11 €), à Haie-Vive. Très bien tenu, service impeccable. Parfait pour goûter à plein de spécialités différentes : attiéké, alloco, N'dolé, poisson frit, poulet braisé, fruits de mer, sauces (gombo, gboman, aubergine).
restaurantlekidou.com

MAQUIS PIMENT ROUGE
À l'ouest de la ville de Cotonou, dans le quartier de Fidjrossè, à deux pas de la plage, se trouve la table coup de cœur de Georgiana. Sous la devanture d'une maison au toit de tôle, une Ivoirienne d'origine fait l'un des meilleurs poissons braisés de la cité. Tout est frais, grillé devant vous. Sur commande, elle sert aussi du choukouya de poulet ou du foufou banane plantain.
Rue 2360A, Cotonou.

COCO BEACH
Pour le cadre, magique, la vue sur l'océan et les pieds dans le sable, qui vous projettent directement en vacances. La nourriture est simple : poisson braisé, riz et alloco.
Réservations par WhatsApp au +229 66 57 26 26.

MAQUIS LA SAVANE
Au cœur du quartier Saint-Michel, on se presse dans ce cadre très agréable pour son igname pilée servie avec d'innombrables sauces : graines et arachide, tchayo, bissap blanc, goussi, etc. Cocktails et jus de fruits naturels maison (tamarin, baobab…). Idéal pour déjeuner. Attention, à 14 heures c'est plein !
Lot 485, Bar Tito, av. de la Victoire, Cotonou.

LA BOUCHE DU ROI
Non loin du marché de Pahou, en sortant de Cotonou en direction de Ouidah (par la RNI E1), on sert sur des tables dressées à l'extérieur, sous un énorme manguier, l'un des meilleurs poulets braisés et amiwo que Georgiana ait jamais mangé. C'est une adresse un peu planquée mais authentique, toujours pleine.

À Paris

MI KWABO
« Soyez les bienvenus », c'est ce que signifie le nom du restaurant en dialecte béninois. Mais dans ce petit espace épuré, réchauffé de murs aux teintes rouges qui rappellent celles des terres africaines, Elis Bond délivre une véritable cuisine d'auteur, personnelle, métissant le confit de canard et la patate douce pour garnir un samoussa ou des produits du continent africain (cochon fumé ivoirien, crevettes séchées du Cameroun et poivre de Penja) pour composer un pâté-croûte voyageur rehaussé de condiment hibiscus. Une balade à s'offrir aussi en vente à emporter, en attendant la réouverture.
42, rue Rodier, Paris-9e.
07 64 05 69 32. mikwabo-restaurant.com

FIFA
Une table authentique qui propose des spécialités du Bénin et de l'Afrique de l'Ouest.
16, rue Joseph-Dijon, Paris-18e.
01 42 51 09 01.

VILLA MAASAÏ
Le plus grand restaurant africain de Paris (d'une capacité de plus de 300 couverts !) a été créé par une famille béninoise. Dans ce bel espace, lumineux et chic, pourvu d'un attrayant bar à cocktails et d'une scène destinée à accueillir des musiciens en live, on sert une carte 100 % subsaharienne, piochant dans toutes les cultures culinaires du continent.
9, bd des Italiens, Paris-9e.
01 42 33 16 03. villamaasai.fr

« Le Goût de Cotonou », de Georgiana Viou, 28,90 €. À paraître en mai 2021 chez Ducasse Édition.

Ballet de « zem », ces motos-taxis disponibles à toute heure.

SANDWICH AVOCAT ET SARDINE (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 2 baguettes (si grande faim) ◆ 2 belles tomates ◆ 1/2 oignon blanc ◆ 2 avocats ◆ 1 boîte de sardines à l'huile

1. Coupez les baguettes en deux dans la largeur, puis dans la longueur. Lavez et tranchez les tomates en rondelles pas trop épaisses. Pelez et émincez l'oignon en rondelles très fines. Épluchez les avocats, coupez-les en deux et retirez les noyaux.

2. À l'aide d'une fourchette, écrasez la moitié d'un avocat dans chaque portion de pain. Ajoutez un quart de la boîte de sardines égouttée et écrasez à nouveau. Terminez avec quelques rondelles de tomate et d'oignon, une pointe de sel et un filet de l'huile des sardines. Mordez!

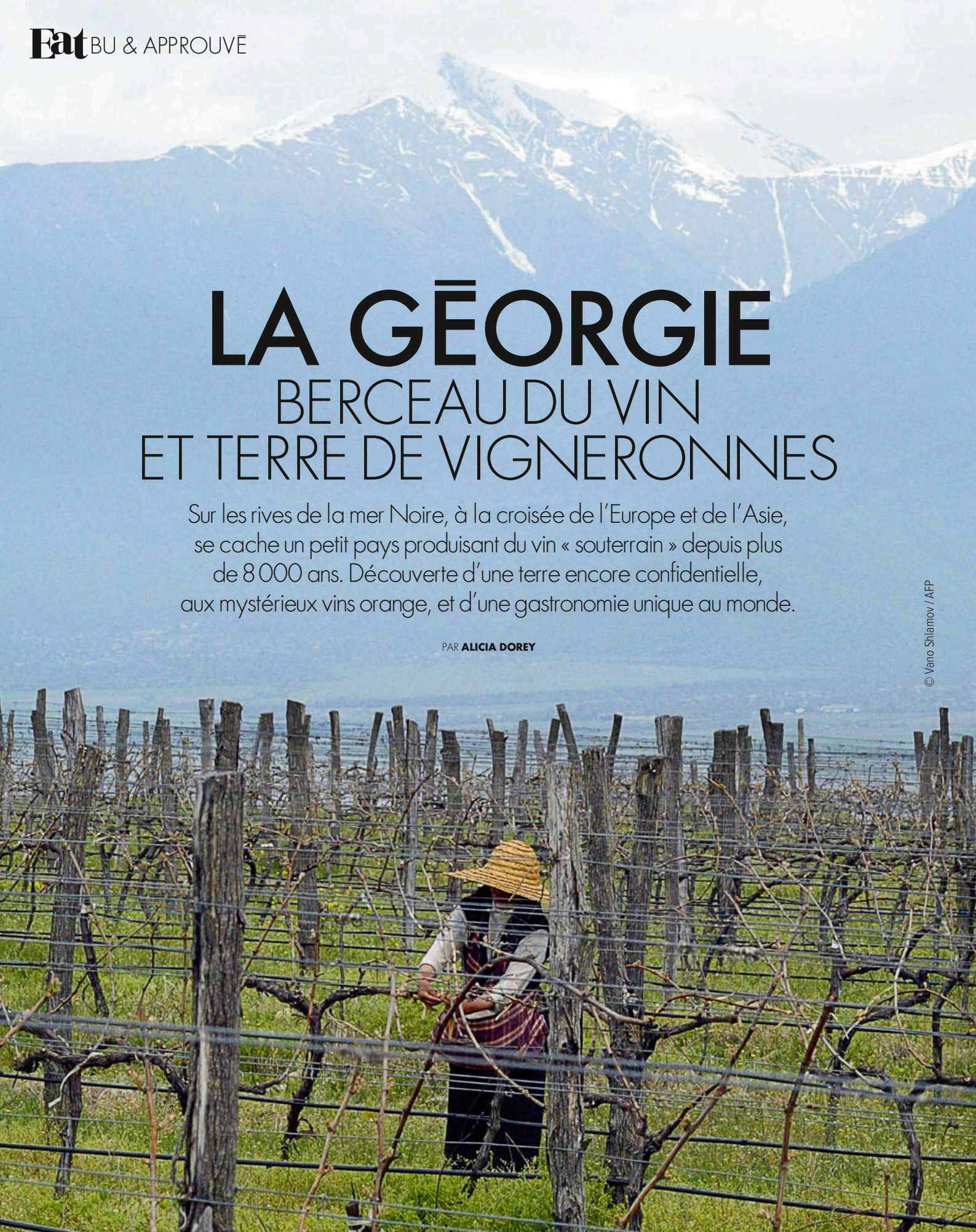
Le + de Georgiana

Ce sandwich est l'un des plus populaires, loin devant le sandwich à la viande. Voilà la recette telle que les vendeuses la préparent minute dans les rues de Cotonou.

LA GÉORGIE
BERCEAU DU VIN ET TERRE DE VIGNERONNES

Sur les rives de la mer Noire, à la croisée de l'Europe et de l'Asie, se cache un petit pays produisant du vin « souterrain » depuis plus de 8 000 ans. Découverte d'une terre encore confidentielle, aux mystérieux vins orange, et d'une gastronomie unique au monde.

PAR **ALICIA DOREY**



© Vano Shlamov / AFP

© Levan Gokadze

Plusieurs pays de la région du Caucase se disputent le titre de berceau du vin, mais c'est en Géorgie que l'on trouve exposé le plus vieux pépin de raisin au monde, à qui l'on attribue 6 000 à 8 000 ans d'âge. Si la France n'est pas peu fière de son vin, considéré à juste titre comme le symbole d'un art de vivre à la française, il atteint en Géorgie le statut de boisson quasi divine…

Une méthode inchangée au fil des siècles

Malgré une superficie qui ne dépasse guère celle de la Suisse, on recense en Géorgie plus de 525 cépages différents, pour 40 000 hectares de vignobles répartis principalement sur deux régions, la Kakhétie à l'est, l'Iméréthie à l'ouest. Depuis 8 000 ans, la méthode de vinification est restée la même : après avoir été cueilli à l'automne, le raisin passe par une première fermentation avec sa peau, en grappes entières, dans de grosses amphores de terre cuite pouvant atteindre jusqu'à plusieurs tonnes. On les appelle qvevri (ou kvevri). Enfouies sous terre, elles permettent de maintenir une température idéale, été comme hiver. Le vin sera ensuite conservé en qvevri durant des mois, voire des années, sans jamais voir la lumière du jour.

Du vin, des chaussons et des chansons

Un vin qui sera ensuite dégusté à grandes lampées en toutes occasions, accompagnant une cuisine injustement méconnue et pourtant savoureuse, qui repose sur des plats réconfortants à base de viandes mijotées en ragoûts, de noix et d'estragon. Sans oublier ces irrésistibles galettes en forme de chausson fourrées au fromage, les fameux khachapuri (cf. recette ci-contre). À table, chaque verre s'accompagne d'un toast et d'un joyeux « gamarjoba », hommage rendu aux anciens, aux astres, à la musique… Dès le troisième verre, on entonne d'impressionnants chants polyphoniques, autre grande fierté nationale. Avant de trinquer en l'honneur de l'amitié franco-géorgienne, des femmes françaises, de « La Javanaise », voire de Jacques Chirac ! Le voyage se poursuit aussi dans le verre. Rkatsiteli, mtsvane, kisi, tsolikouri, krakhuna… Autant de cépages blancs aux noms enjôleurs. Vinifiés comme des rouges, ils produisent des vins à la belle robe ambrée, qui va du jaune sombre au brun doré, en passant par l'orange vif. Au nez, on retrouve des notes florales, exotiques, épicées, voire de tabac ou d'encens. En bouche, c'est aussi tannique qu'une tasse de thé vert, tout en restant juteux, fruité, avec un goût de miel, mais sans aucune sensation de sucre. La première gorgée est souvent mémorable. Les suivantes le seront tout autant.

À lire : **« Skin Contact - Voyage aux origines du vin nu »**, d'Alice Feiring (Éd. Nouriturfu, 2017).

LE KHACHAPURI DE MAGDA (pour 4 pièces)

Préparation : 20 mn ◆ Repos : 3 h + 30 mn ◆ Cuisson : 15 à 20 mn

Pour la pâte ◆ **1 kg de farine de blé T45 tamisée ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 5 g de levure chimique** Pour la garniture ◆ **1,2 kg de mozzarella bien sèche (comme celle moulée en boudin) ◆ 500 g de feta ◆ 4 œufs bio ◆ 4 c. à soupe de yaourt grec**

1. Dans un petit gobelet, versez la levure avec un peu d'eau tiède. Mélangez et laissez gonfler. Dans une grande jatte, versez la farine, 1 pincée de sel, aérez bien à la main la farine, puis ajoutez l'huile d'olive, versez progressivement 60 cl d'eau tiède et commencez à travailler la pâte. Malaxez jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux bords de la jatte. Formez une boule, recouvrez la jatte de film alimentaire, puis d'un torchon et laissez reposer la pâte pendant 3 h.

2. Retravaillez la pâte pour obtenir des boules de 250 g environ et laissez-les reposer 30 mn au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparez la farce. Hachez finement la mozzarella et déchirez la feta à la main. Mélangez bien avec les œufs.

3. Préchauffez le four à 250°/th. 8-9. Disposez du papier sulfurisé sur le plan de travail, farinez légèrement, sortez une boule de pâte du réfrigérateur et étalez-la en galette épaisse (environ 1,5 cm). Disposez la farce de fromage au milieu (comptez 280 g pour une boule de pâte), puis rabattez les bords de la galette dessus en pressant pour les souder. Retournez-la et étalez de nouveau en galette à la main pour bien répartir la farce. Faites un petit trou au milieu de la galette sans la traverser, badigeonnez la surface au pinceau avec 1 c. à soupe de yaourt grec par galette.

4. Enfournez la galette d'abord dans le bas du four pendant 5 mn, afin que le dessous du khachapuri cuise bien, puis poursuivez la cuisson au milieu du four pendant 15 mn. Attendez que le khachapuri tiédisse avant de le découper en parts. On peut garder la pâte au frais jusqu'à préparation des autres galettes, ou toutes les cuire car le khachapuri, une fois cuit, se garde au frais 2 à 3 jours et se réchauffe à la poêle, sans ajout de matière grasse.

Le + EAT

Recette de Magda Gegenava. La cheffe géorgienne, installée en France, a d'abord travaillé avec le Refugee Food Festival. Désormais à La Rotonde (Paris-19e), elle propose midi et soir de succulents plats à emporter, dont le khachapuri, un classique géorgien.

Marina, Domaine Marina Kurtanidze, Mtsvane.

© Presse

Au début des années 2000, elles n'étaient qu'une poignée à évoluer dans un monde du vin encore aujourd'hui largement dominé par les hommes.

EN KAKHÉTIE

© Presse

© Tamuna Bidzinashvili

MARINA KURTANIDZE
DOMAINE MARINA

Marina fut la première femme géorgienne à diriger son propre domaine. Son parcours a encouragé bon nombre de jeunes femmes à suivre le même chemin. Elle produit un vin orange (Mtsvane) d'une grande délicatesse, qu'elle exporte dans plus de sept pays, dont la France.

Petite-fille de vigneron, Marina a épousé en 2000 Iago Bitarishvili, lui-même vigneron et figure majeure de la viticulture naturelle du pays. « C'est en participant à des salons autour du vin en Europe que j'ai réalisé que les Géorgiennes avaient aussi leur place dans cet univers. » Soutenue par son mari, avec lequel elle partage la même vision de la viticulture à la vinification, à savoir respectueuse des sols et des traditions ancestrales, Marina décide alors de se lancer. En 2012, Iago lui offre l'un de ses précieux qvevri, ce qui lui permet de produire dès la première année 1000 bouteilles de mtsvane, un cépage au parfum et au goût extraordinaires. À l'époque, elle est la première Géorgienne à produire son propre vin en bouteille. Elle doit faire face à un certain scepticisme de la part de ses homologues masculins comme du grand public. « Mais ce fut une véritable avancée, car deux ans plus tard, de plus en plus de femmes commencèrent à faire du vin et à monter leur domaine. » Elle reste persuadée que les femmes auront un rôle majeur dans le rayonnement du vin naturel en Géorgie et au-delà de ses frontières, ainsi que dans le développement social et culturel du pays. « Le vin est l'essence même de la Géorgie. Il accompagne toutes les célébrations, de notre naissance à notre mort. »

MARINA, MARINA KURTANIDZE, MTSVANE
Ce 100 % mtsvane provient de raisins cultivés en agriculture bio, laissés six mois en amphore. Sous sa jolie robe ambrée, une bouche explosive de papaye mûre et l'acidité d'une prune verte. En le laissant prendre un peu l'air, les tannins s'assouplissent, et l'on croirait même voir poindre quelques notes de jasmin…
Sur puzelat.com/les-vins-etrangers/vins-georgiens/

KETEVAN BERISHVILI
DOMAINE GOGO WINE

Après une première vie professionnelle dans la banque, Keti a tout plaqué pour se consacrer à sa passion. Fille de vigneron, elle ne tarde pas à imposer son style. Des vendanges manuelles, réalisées par des femmes chantant dans les vignes, aux assemblages audacieux de cépages autochtones. Son domaine est aujourd'hui l'un des fers de lance de la scène viticole géorgienne.

En 2015, Keti décide d'abandonner sa carrière en ville pour reprendre le domaine viticole familial, dans le magnifique village d'Artana, en Kakhétie. Visage mutin et regard décidé, elle reste très attachée à la tradition, continuant de vinifier selon les méthodes ancestrales. Les raisins fermentent avec leur peau en qvevri, ou sont foulés aux pieds dans un ancien pressoir en bois. « La beauté du vin géorgien reste sa simplicité, ce qui ne veut pas dire qu'il n'est pas difficile à faire ! » Ses cuvées mélangent trois cépages typiques de la région, deux blancs à la belle robe ambrée, le rkatsiteli et le mtsvane, et un rouge dense et bien costaud, le saperavi. Lorsqu'on l'interroge sur la place des femmes sur la scène du vin en Géorgie, son enthousiasme est palpable : « Nos vins sont très bien reçus, ici comme à l'étranger. Mais peu importe qu'ils soient ou non faits par des femmes. Ce qui compte, c'est l'énergie dans le verre ! » Reste qu'elle se réjouit de pouvoir partager des moments entre femmes dans les vignes, « de boire ensemble le fruit de notre labeur ». Aujourd'hui, elle aimerait pouvoir planter elle-même quelques ares de vignes, construire un chai, et investir dans de nouveaux qvevri. Pour Keti, « le futur du vin géorgien sera naturel, sinon rien » !

KETEVAN BERISHVILI, TI O… O !
Ce 100 % rkatsiteli a macéré six mois en amphore et en grappes entières avant d'être mis en bouteille, sans aucun ajout de soufre. Il en ressort un vin aussi gourmand qu'un gâteau de noix, légèrement beurré, d'une longueur étonnante. Keti le décrit elle-même comme « plein de joie, d'amour et de soleil » !
Sur puzelat.com/les-vins-etrangers/vins-georgiens/

Deux décennies plus tard, voici les portraits de quatre vigneronnes géorgiennes et de leurs vins profonds, vivants, réjouissants !

EN IMÉRÉTHIE

© Bianca Brandon-Cox

© Sam A. Harris

BAIA & GVANTSA ABULADZE
DOMAINE BAIA'S WINE

En reprenant le domaine parental, Baia et Gvantsa n'imaginaient pas devenir en quelques années de véritables stars du vin géorgien. Produisant chacune leurs propres cuvées (les blancs pour Baia, les rouges pour sa sœur), elles sont aujourd'hui l'emblème d'une nouvelle génération de vigneronnes à suivre de près.

Chez les Abuladze, le vin est une affaire de famille. Mais si les générations précédentes se limitaient à produire juste ce qu'il fallait pour la consommation familiale, Baia a vu plus grand. Aidée par sa sœur Gvantsa, diplômée d'agronomie, et de son frère Giorgi, œnologue, elle vinifie une première cuvée en 2015. Aujourd'hui, la fratrie produit jusqu'à 16 000 bouteilles par an, selon la méthode consacrée en Iméréthie, à savoir des raisins qui fermentent partiellement avec leur peau en qvevri une quinzaine de jours. Leur vignoble ressemble à un verger et reçoit régulièrement la visite de touristes étrangers, pour quelques heures… ou quelques semaines ! Baia et Gvantsa sont très actives dans la promotion de leurs vins, notamment sur les réseaux sociaux. Un petit côté « star » qui leur attire parfois quelques critiques. Mais c'est aussi grâce à des bourses financées par des organisations européennes et internationales et le soutien d'autres vigneronnes qu'elles ont pu faire prospérer le domaine. « Il y a une vraie solidarité entre femmes du vin. Nous échangeons beaucoup et partageons nos expériences. L'enthousiasme suscité par la singularité des vins géorgiens à l'international nous encourage à préserver nos traditions. »

GVANTSA'S WINE, ALADASTURI, BAIA'S WINE
Cette cuvée est issue d'un cépage rare et aussi difficile à cultiver qu'à prononcer, l'aladasturi, dont les raisins ont macéré deux mois en amphore. Un vin où l'on retrouve l'acidité et le très faible taux de sucre des rouges d'Iméréthie. En bouche, des notes de fruits noirs et des tannins souples, comme la cuisse d'un gymnaste.
baiawine.com

ĒNEK PETERSON
DOMAINE FREYA'S MARANI

Ēnek Peterson est une sorte d'ovni dans le paysage viticole féminin en Géorgie. Cette Américaine est « tombée en amour » avec le pays et ses vins lors d'un voyage culturel. Elle fait ses armes dans la première cave à vins naturels de Tbilissi, avant de se lancer elle-même dans l'aventure.

C'est au détour d'un atelier de chants polyphoniques géorgiens qu'Ēnek pose ses valises à Tbilissi pour la première fois, en 2013. Elle découvre alors ces mystérieux « vins orange », et revient l'année suivante pour un séjour dans les vignes de Kakhétie. « Après deux semaines, j'ai décidé de rester ! » s'amuse-t-elle. Elle n'a que 21 ans lorsqu'elle sort sa première cuvée, un assemblage de mtsvane et de rkatsiteli acheté à un autre vigneron. Plus tard, elle acquiert un hectare de vignes en Iméréthie, et commence à vinifier des cépages du coin, en qvevri et en dame-jeanne. « Entre le nombre de régions et celui des cépages, les possibilités du vignoble géorgien sont infinies. » Très peu interventionniste, elle laisse l'herbe pousser entre les rangs, travaille en biodynamie, s'essaie à la permaculture, et n'ajoute aucun soufre dans ses vins. « J'ai été très soutenue par les vignerons des alentours. Ils m'ont aidée à enterrer mes qvevri, m'ont prêté du matériel… Je n'aurais pas pu en arriver là sans eux. » Elle espère aujourd'hui voir se développer en Géorgie la viticulture biologique et la vinification naturelle, à rebours d'une industrie qui a bien failli faire disparaître les méthodes ancestrales. « Je crois au rôle central des petits domaines familiaux. Si la demande pour les vins géorgiens continue de croître, il y aura une demande de diversité, ce qui donnera aux vignerons la liberté d'expérimenter encore davantage ! »

ĒNEK PETERSON, OH, THE WIND AND THE RAIN
Cet assemblage de 60 % de tsolikouri et 40 % de krakhuna, deux cépages de l'ouest, a lentement macéré en amphore durant sept mois, avec ses peaux et ses rafles encore vertes (chose rare en Iméréthie), ce qui lui donne de très beaux tannins, une acidité remarquable et la sensation de croquer dans un grain de poivre blanc.
+995 599 50 64 27

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CROQUEZ L'ORANGE

Le vin de macération, souvent appelé vin orange, est devenu en quelques années la marotte des sommeliers et des cavistes un peu pointus. Décalé dans le verre, culturellement hyper intéressant, il a tout pour plaire, permettant de tenter des accords funky et d'explorer de nouvelles sensations gustatives.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

©Lobodaphoto / Fotosearch

© DR

D'avant-hier à aujourd'hui

Si le qualificatif orange est récent, le vin de macération a un passé très riche. Cette technique ancienne est très probablement née en Géorgie, dans les qvevri, d'énormes jarres enterrées, il y a plus de 8 000 ans. Contrairement aux vinifications modernes, où l'on veut éviter à tout prix une coloration sur les vins blancs, les Géorgiens laissent macérer tant les cépages noirs (à vin rouge) que les blancs ou gris (à vin blanc) avec leurs peaux. Pour ces derniers, cette macération change à la fois l'apparence et la structure du vin. Ils deviennent ambrés, un peu moins acides que des blancs modernes, et se chargent de tannins. C'est l'Italie qui, la première, a redécouvert l'intérêt des macérations à la fois pour le goût, mais aussi pour la possibilité de vinifier de façon plus naturelle. Les autres pays viticoles, France comprise, ont suivi. Si l'Alsace tire remarquablement son épingle du jeu, grâce à des cépages très aromatiques comme le gewurztraminer ou le pinot gris, on trouve des pépites désormais un peu partout. Reste que l'amphore, comme la pratique les Géorgiens encore à l'heure actuelle, n'est plus forcément un passage obligé. Certains s'essaient au qvevri quand d'autres utilisent des amphores italiennes plus petites et que certains domaines préfèrent la macération en cuve, qu'elle soit en Inox ou en béton.

De toutes les couleurs

Bien que le terme orange soit largement adopté, la réalité de la couleur des vins de macération est un peu différente. Les Géorgiens les qualifient d'ailleurs plutôt de vins « ambrés », ce qui est plus proche de la réalité. La nature du cépage, la durée de la macération, l'élevage ou non en amphore, donnent en effet une variété assez réjouissante de la palette chromatique. Les cépages sauvignons colorant très peu seront à peine jaunes. Les vins de pinot gris peuvent être franchement roses, quand le chenin, lui, vire à l'orange.

© Bianca Brandon-Cox

Une bonne raison pour ne pas s'arrêter à une seule expérience, et pour goûter encore et encore ! Côté saveurs, on retrouve la même diversité, bien que certains marqueurs semblent communs : des notes de thé, voire d'orange séchée, ponctuent souvent la finale. Enfin, la plupart des vins de macération sont secs, mais certains vignerons s'essaient au combo macération sur vin doux, qui peut être étonnant.

À table

Bien que les vins de macération soient appréciables pour eux-mêmes dès l'apéritif, ils sont aussi très à l'aise à table. Tentez donc les accords avec les fromages, particulièrement les pâtes dures et les croûtes fleuries, mais osez aussi y mesurer des currys indiens, de la cuisine du Maghreb, bref, investiguez l'épicé… La chose à prendre en compte absolument est la température. Servis trop froids, ils se « fermeraient » et leurs tannins pourraient sembler agressifs. Commencez le service vers 12 ou 13° pour monter progressivement et découvrir la richesse de leurs arômes. Vous pouvez également carafer allègrement ces vins.

Pour les trouver

Cap sur les cavistes spécialisés ! Ces vins étant le plus souvent des cuvées de niche, très souvent de petits producteurs en bio ou biodynamie, peu de chance d'en trouver au supermarché.

NOTRE SÉLECTION

PHEASANT'S TEARS, RKATSITELI 2018
Ce vin géorgien est très typé. Au nez, c'est un côté fumé qui intrigue, tandis que la bouche joue les séductrices, déroulant le miel et les fruits secs, dans une offrande suave. À boire sur un poulet rôti, purée maison. **24 €**
vins-etonnants.com

VIN DE FRANCE, JEFF CARREL, CHAT GRIS
Curiosité ici, puisqu'il s'agit d'un assemblage de grenaches gris sur plusieurs millésimes, en macération. La couleur est marquée, on y trouve des épices douces (cumin, safran), puis la bouche savamment fruitée déboule. À assortir à un tajine d'agneau aux coings. **17 €**
jeffcarrel.com

ALSACE, KUMPF & MEYER, ANARCHISTE, RESTONS NATURE 2019
Depuis quelques années, le domaine propose des macérations très réjouissantes. Ce muscat est un délice : le fruit bien présent, riche et coquin, la bouche à la structure marquée, gourmande, titillant la bergamote. À accorder avec un vieux comté. **18 €**
kumpfetmeyer.com

ALSACE, LOUIS MAURER, RETOUR AUX SOURCES 2019
C'est un assemblage de pinot gris et riesling qui donne ce vin singulier, aux notes de framboise et d'iris, puis prenant sur la langue un tour épicé, quand le tannin délicat s'invite à la fête. À servir sur un magret au thé fumé. **22 €**
vins-maurer.fr

VIN DE FRANCE, XAVIER WEISSKOPF, LE ROCHER DES VIOLETTES, CHENIN ORANGE 2019
Plus rose qu'orange, on est un peu dérouté à la vue. Le nez floral et complexe titille la curiosité : sur la langue, c'est la chair nerveuse et voluptueuse qui charme avant de faire claquer les agrumes. À servir sur un poisson en ceviche. **30 €**
lerocherdesviolettes.com

ALSACE, JULIEN MEYER, LES PUCELLES 2018
Un gewurztraminer tout à fait merveilleux ! Les roses anciennes, la pâte de coing invitent à la rêverie. Puis l'épice et la structure donnent de la tenue, tout en subtilité, comme un voile d'élégance. À savourer à l'apéritif, en écoutant du jazz pour le smooth. **20 €**
03 88 92 60 15 et vins-etonnants.com

IGP COTEAUX BÉZIERS, ÉMILE & ROSE, VOYAGE EN TERRE GÉORGIENNE 2019
C'est un carignan blanc, déjà plutôt rare en vinification classique, qui bénéficie ici de la macération. Ample, généreux, les fruits secs et une douce matière un peu végétale lient l'ensemble. Pour accompagner un curry madras. **19 €**
domainedemile-et-rose.fr

VIN DE FRANCE, CAUSSE MARINES, ZACM'ORANGE
Une macération de trois semaines sur du mauzac, qui donne des arômes de poire bien mûre, d'épices douces comme le safran, se terminant sur des évocations de thé fumé. Un très joli vin d'initiation. À boire avec un camembert. **20 €**
causse-marines.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© Fenea Silviu / Shutterstock

À CHAQUE CUVÉE SON PRÉNOM

« Anton, Ivan, Boris et moi. Rebecca, Paula, Johanna et moi », vous l'avez tous et toutes chantonné ce refrain de Marie Laforêt. Comme les artistes, vignerons et vigneronnes s'inspirent parfois de personnages réels pour nommer leurs cuvées. Clin d'œil à leurs enfants ou hommage à une aïeule, les prénoms ont la cote dans le « mondovino ».

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

Que ce soit pour marquer une occasion spéciale, une naissance, un anniversaire, pour célébrer un être aimé, juste parce que ce nom vous parle ou qu'il vous intrigue, il existe beaucoup de cuvées portant de doux prénoms. Nous en avons sélectionné quelques-unes pour vous, rangées par couleur. Certaines seront à consommer dans les mois ou années qui viennent, d'autres à garder, mais toutes à savourer. Tchin !

ROUGES RUGISSANTS

JÉRÉMIE : CORBIÈRES, CHÂTEAU JÉRÉMIE, CUVÉE JÉRÉMIE 2017
C'est un solide du Sud, ce Jérémie ! Dans le style rugbyman aux joues rougies par l'effort. Du fruit, généreux et plein. Des épices, en veux-tu en voilà. De la structure, musclée mais sans excès. On a envie de le siroter au coin du feu, longuement, avec un plat mijoté, style daube provençale ou gardiane de taureau. **12 €**
paulmas.com

BARTHÉLEMY : FRANCS-CÔTES DE BORDEAUX, CHÂTEAU LE PUY, CUVÉE BARTHÉLEMY 2016
On eut pu opter pour n'importe quelle cuvée du Château Le Puy car toutes portent des prénoms. Mais ce Barthélemy n'est pas le moins enjôleur : la cerise noire y abonde, les notes sont subtiles et florales, la bouche à la fois structurée et veloutée. Ce vin magnifique gagne à être carafé pour livrer tout son potentiel. À servir sur un canard au sang. **98 €**
chateau-le-puy.com

NAÏA : VIN DE FRANCE, DOMAINE INEBRIATI, CUVÉE NAÏA 2017
Fils de vigneron, Victor ne s'était pourtant pas destiné au vin en premier. Mais les muses l'ont appelé à changer de voie. Naïa est une expressive un peu sauvage qu'il convient d'apprivoiser avec une carafe. Alors, elle livre un fruit éclatant, une matière soyeuse, sertie de tannins polis comme des bijoux. À apprécier sur une côte à l'os. **14 €**
inebriati.fr

CATHERINE : CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE, DOMAINE DUSEIGNEUR, CUVÉE LE SONGE DE CATHERINE 2016
Un grenache pur et mûr, un vin d'une grande rectitude, hommage à une sainte, comme un juste retour des choses. Le fruit noir est éclatant, la bouche somptueuse de finesse, et on se prend à rêver à ses épices emmêlées, à ses fruits charnus, à sa finale intense bien longtemps après la dernière goutte. **56 €**
domaineduseigneur.com

JOLIES BULLES

LOUISE : CHAMPAGNE POMMERY, CUVÉE LOUISE 2004
Créé en hommage à Louise Pommery, ce millésimé affirme son caractère et ne s'en laisse pas conter ! Des bulles extra-fines, des atours élégants et frais, une bouche où la tonicité n'est plus à prouver, en somme une bulle construite et bien faite, qui se laissera aisément porter sur un poisson blanc grillé. **110 €**
champagnepommery.com

JOSÉPHINE : CHAMPAGNE JOSEPH PERRIER, CUVÉE JOSÉPHINE 2008
Que l'on soit Bashung ou Chris Rea, on ne peut qu'être amoureux de Joséphine, la très rare. En effet, ce flacon peint à la main n'est rempli qu'en cas de millésime exceptionnel. Le dernier, 2008, offre un nez floral et épicé, une bouche jouant entre richesse et finesse, bref, un rêve… **99 €**
josephperrier.com

MARIE ROSE : VIN DE FRANCE, NOËLLA MORANTIN, CUVÉE MARIE ROSE 2018
Une bulle rosée à base de cabernet sauvignon, élaborée en Loire par Noëlla Morantin, l'une des vigneronnes les plus talentueuses qui soit. Parfaitement sec, des notes de fraise et freesia s'échappent, suivies par une bouche structurée bien faite. On prendra plaisir à boire cette bulle sans prétention à l'apéritif. **17 €**
06 63 26 83 17

ALEXANDRA : LAURENT PERRIER, CUVÉE ALEXANDRA 2004, BRUT
Voiles sur les filles… et une coupe à la main. Alexandra est la bulle festive par excellence, avec juste ce qu'il faut de race et d'élégance. Des framboises, des groseilles pour entamer la parade, des bulles extra-fines qui agacent et puis une bouche ronde, crémeuse invitant à la luxure. Servez-la sur des cailles rôties. **280 €**
laurent-perrier.com

ANDRÉ
ROSELINE
LOU
PÉNÉLOPE
MATHIS
THÉRÈSE
DOMAINE
KEVIN
MARCEL
QUENTIN
GUY
PAULETTE

BLANCS ÉBLOUISSANTS

NATHAN : CROZES-HERMITAGE, DOMAINE DE LA VILLE ROUGE, CUVÉE NATHAN 2016
Ce blanc est une petite merveille. À Nathan, il faut quelques années pour atteindre la maturité. Une fois fait, le voyage accompli lui confère une profondeur rare, des accents du Sud mêlés à des fruits mûrs et suaves. Ce très beau vin sera parfaitement à l'aise sur du veau à la crème. **19 €**
domainedelavillerouge.fr

GAÏA : VIN DE FRANCE, CHÂTEAU BAROUILLET, CUVÉE GAÏA 2017
C'est la terre, mère et nourricière. C'est aussi le nom d'un très joli chardonnay, fermement ancré, charnu, charmant, chatouillant tous nos principes et certitudes. Le Sud-Ouest a encore beaucoup de joie à nous offrir, profitons-en ! Avec ce beau vin à dimension large, misons sur une volaille à la crème, avec quelques champignons pourquoi pas. **15 €**
barouillet.com

AUDE : MINERVOIS, BORIE DE MAUREL, CUVÉE LA BELLE AUDE 2019
Depuis plus de trente ans, ce domaine régulier produit des vins remarquables en bio, et La Belle Aude n'échappe pas à la règle. Ce blanc a du volume, de la prestance et de la longueur : ses fruits bien mûrs, comme la pêche et l'abricot, jouent de leur gourmandise et feront un mariage plus que réussi avec un gratin de légumes. **10 €**
boriedemaurel.fr

ROMANE : CÔTES DU JURA, ÉRIC THILL, CUVÉE ROMANE 2016
Le Jura a tant à offrir. Prenez cette Romane, toute de fruits frais, ragaillardie de citron. Elle déroule son insolente gourmandise, nous promène sous les fleurs de tilleul et d'acacia, et de cette balade bucolique naît une certitude : l'envie de lui dégotter le plus joli comté qui soit, pour y croquer à belles dents. **26 €**
vinsjurathill.weebly.com

NADIA : VIN DE FRANCE, DOMAINE HAUT LAVIGNE, CUVÉE NADIA 2018, MOELLEUX
Et que ne durent que les moments doux... Dieu sait combien on en a besoin : Nadia est un bonbon, un de ces vins que l'on sirote en attendant l'été. Ces jolis fruits, gorgés de soleil, la caresse sur la langue, l'abricot, la pêche et le miel en partenaires coquins. À assortir avec un poulet rôti à la peau croustillante. **15 €**
hautlavigne.com

ROSĒS Ā CROQUER

MARIE-CHRISTINE : CÔTES DE PROVENCE, CHÂTEAU DE L'AUMĒRADE, CUVĒE MARIE-CHRISTINE 2019
Décidément, les prénoms ont eu aussi la cote en chansons. On se souvient de cette Marie-Christine déchirante chantée par Arno, la voici pimpante et apprêtée dans une bouteille dessinée par Charlotte Fabre. Ce rosé joue-de-bébé est très frais, avec des notes de fruits rouges acidulés, groseilles en tête. Un excellent compagnon d'apéritif. **13 €**
aumerade.com

CAMILLE : CÔTES DE PROVENCE, DOMAINE DE TURENNE, CUVĒE CAMILLE 2019
Camille, c'est la délicatesse du pétale de rose sur la peau, la douceur de l'iris, un délicat parfum d'éternité et de jours heureux, là quelque part dans le Sud, où les pierres chaudes sous les pieds racontent mille histoires. Groseilles et petits fruits rouges forment la trame, la fraîcheur est totale… On le servira pour faire la nique à l'hiver, tout seul. **12 €**
domaineturenne.com

GUY : VIN DE FRANCE, DOMAINE LA SORGA, CUVĒE GUY 2018
Ce Guy, faut pas lui en conter des vertes et des pas mûres. Solide, ce rosé de gastronomie, à la robe dense, se laissera dompter après un peu d'aération. Son nez fumé prélude à une bouche d'une vivacité surprenante, grenadine de l'enfance. On lui accolera une truite fumée, pour dire que les beaux jours arrivent. **22 €**
06 77 79 38 45

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ET AUSSI…

Vos proches se prénomment plutôt Lou, Agnès, Romain ou Mathis ? Pas d'inquiétude, plus de 800 prénoms s'affichent sur les étiquettes des vins français. Vous trouverez bien celui qui vous importe. Encore quelques exemples ?

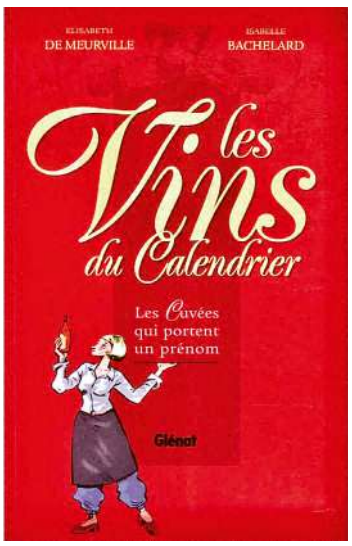
Chloé : Champagne Vincent Couche, Cuvée Chloé, Extra-Brut, (champagne-couche.fr)
Louis : Champagne Tarlant, Cuvée Louis, Brut Nature (tarlant.com)
Léon : Arbois, Jean-Baptiste Menigoz, Chardonnay, Cuvée Léon 2016 (03 84 51 68 63)
Manon : AOP Languedoc, Clos Marie, Cuvée Manon 2019, blanc (04 67 59 06 96) ;
Bourgogne, Yann Durieux, Domaine Recrue des Sens, Manon 2017, blanc (mesbourgognesbeaune.com)
Mathis : La Maison des Maines, Cuvée Mathis 2016, Pinot Noir (charlemagne.fr)
Lou : AOC Côtes de Provence, Lou 2019, rosé (peyrassol.com)
Roseline : AOP Côtes de Provence, Cuvée Roseline Prestige 2019, rosé (sainte-roseline.com)
Kevin : Chinon, Domaine de la Semellerie, Cuvée Kevin Vieilles Vignes 2018, rouge (domainedelasemellerie.fr).
Marcel, André, Thomas, Joseph, Quentin, Thérèse, Paulette, Apoline, Pénélope… s'affichent tous en grand et en dessin sur les étiquettes des cuvées de Vincent Thomas, vigneron bourguignon du Domaine de La Chappe, à Tonnerre. **A. M.**

Ā SUIVRE

Le compte @prenologie sur Instagram qui raconte l'histoire derrière chaque cuvée portant un prénom.

Ā (RE)LIRE

« Les Vins du calendrier, les cuvées qui portent un prénom », par Élisabeth de Meurville et Isabelle Bachelard, éd. Glénat, paru en 2006 mais qu'on trouve encore sur quelques sites (Fnac).



ELLES FONT LE VIN

ANNE-MARIE CHARMOLÜE

Elle n'avouera pas son âge : une coquetterie que l'on pardonnera à cette femme pleine d'énergie. Anne-Marie Charmolüe est l'un de ces destins du vin avec qui on aimerait pouvoir papoter des heures autour d'un verre de Château Romanin, l'excellent rosé de Provence dont elle est l'heureuse propriétaire.

PAR **SANDRINE GOEYVAERTS**

Le vin est le fil conducteur de la vie d'Anne-Marie. Fille de propriétaires à Saint-Émilion, c'est l'autre rive de Bordeaux qu'elle épouse, en même temps que Jean-Louis Charmolüe. Ensemble, au château Montrose, ils se posent en défenseurs de la qualité, empreinte d'un classicisme de bon aloi.

Mais la fantaisie définit aussi Anne-Marie. Si la Provence est sa région de cœur depuis plus de cinquante ans, il faut un concours de circonstances pour la décider à sauter le pas et à s'établir au château Romanin en 2006. « Bel endormi », comme aimait à le définir son mari, Romanin a besoin de précision et d'exigence. « Avec Jean-Louis, on est arrivés ici, charmés par la beauté. Vous connaissez les Alpilles ? C'est magnifique ! » Charmés, mais pour autant lucides : les vins n'étaient pas vraiment à niveau. « Mon mari et moi avons fait planter 27 ou 28 hectares de nouveaux cépages. Moi, je m'occupais de tout. Et du reste. » Son rire fuse, jamais bien loin. Si on la sent attendrie en évoquant son époux, disparu en 2018 – « cinquante-sept ans de mariage, ce n'est pas rien ! » –, elle se reprend vite. « Continuer Romanin, c'est poursuivre notre œuvre commune, c'est important ! » Et ne la cantonnez pas à des « activités de son âge » : elle aime à surfer sur Facebook, et ne se régale de rien comme d'un bon plat de tagliatelle, fraîches s'il vous plaît. Andiamo !

INTERVIEW BRUT DE VIGNE

Votre principal trait de caractère ? Volontaire.
Et votre principal défaut ? Je n'en ai pas.
Qualité préférée chez une femme ? L'obéissance ! (Fou rire.) Non, plus sérieusement, bien sûr, l'entraide.
Couleur (de vin) favorite ? Rouge.
Un cépage sinon rien ? Le mourvèdre.
La région ou appellation de cœur ? La Provence.
Plutôt monocépage ou assemblage ? L'assemblage ! Rolle, grenache blanc, clairette… Chaque cépage apporte des notes différentes, et il complète les qualités des autres.
Votre premier souvenir lié au vin ? Le vin bu avec mes parents, et l'enfance au domaine.
Le vin qui vous a marquée dernièrement ? Le Cœur de Romanin, notre meilleur vin rouge.
Un vœu ? Refuser la standardisation, aller vers des goûts originaux et précis.
Dernier projet ? Le lancement du caveau en ligne*. On peut y trouver l'intégralité des cuvées du domaine, nos excellentes huiles d'olive, nos marcs de Provence et, pour les curieux, une collection de vieux millésimes…
* boutiquechateauromanin.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ABONNEZ-VOUS À

Elle à Table

2 ANS (12 nos)
46,80€
+
LE CARROUSEL
À ÉPICES
20€

34€
SEULEMENT
au lieu de ~~66,80€~~

Le carrousel à 6 épices, sobre et élégant, trouvera parfaitement sa place dans votre cuisine. Pratique grâce à son socle tournant, il conservera vos épices à l'abri de l'humidité.

Dimensions : 14,7 x 14,7 cm.
Pots : 10 x 5 cm. Livrés sans les épices.

Photo non contractuelle

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET :
www.epices.jemabonne.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**

1 ☐ **L'offre plaisir :** un abonnement à Elle à Table d' 2 ANS (12 Nos) + le carrousel à épices au prix de **34€ seulement** au lieu de ~~66,80€~~*, soit **32,80€ d'économie.**

2 ☐ **L'offre classique :** un abonnement à Elle à Table de 2 ANS (12 Nos) au prix de **29€ seulement** au lieu de ~~46,80€~~*, soit **17,80€ d'économie.**

3 ☐ **L'offre découverte :** un abonnement à Elle à Table d' 1 AN (6 Nos) au prix de **19€ seulement** au lieu de ~~23,40€~~*, soit **4,40€ d'économie.**

Je joins mon règlement de 34€ ou 29€ ou 19€ par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à Table

Si je souhaite payer par CB, je me connecte sur
▶ **www.epices.jemabonne.fr** pour un paiement rapide et sécurisé.

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr
Nom :
Prénom :
N°/Voie :
Cplt adresse :
Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse EMAIL pour recevoir toutes les informations liées à mon ABONNEMENT, à mon carrousel et pour CONSULTER MA VERSION NUMÉRIQUE.

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.
☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél.

HFM ET925

*Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Elle à table au prix de 3,90 € et le carrousel à épices au prix de 20 €. Elle à table est édité, par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines votre carrousel à épices par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDICYS, 73 Bld de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.medicys.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1er numéro, sauf offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci après la mort à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET – 01 75 33 70 36 ou par email elleatable@jemabonne.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI Publishing - RCS Nanterre B324 286 319-TVA FR 88 324 286 319.

NOUS CONTACTER

ELLE À TABLE
Service Abonnement
CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

01 75 33 70 36 - Lundi au vendredi de 8h30 à 19h - Samedi de 9h à 13h - Prix d'un appel local

elleatable@jemabonne.fr

Retrouvez également toutes nos offres exclusives sur notre site www.elleatableabo.com

GRANOLA
ON EN FAIT TOUT UN PLAT

Son petit côté craquant et gourmand nous ravit à l'heure du petit déjeuner, mais il se décline aussi en version salée, en snacking nomade ou en dessert. Démonstration.

TEXTE ET RECETTES **CATHERINE KLUGER**
PHOTOS **NATHALIE CARNET**

GRANOLA D'AUTOMNE AUX AGRUMES ET À LA CARDAMOME

Le granola, c'est quoi ?

- Le granola est par définition un muesli cuit, c'est-à-dire une base de flocons de céréales agrémentés de graines, de fruits secs oléagineux tels que noix, noisettes, amandes, et éventuellement de fruits séchés.
- La variété d'ingrédients possible est très large et il ne faut pas hésiter à diversifier à l'envi les flocons, les graines et tous les oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix de cajou, d'arec, de pécan, du Brésil, de macadamia, etc.
- Au moment de la cuisson, le mélange céréales, oléagineux et graines est enrobé par un mélange humide qui permet à la fois d'adapter les saveurs et la texture, pour rendre cette dernière plus ou moins compacte.
- Pour obtenir une cuisson homogène, il faut régulièrement brasser le granola et toujours l'étaler en une couche uniforme et pas trop tassée, sauf si l'on préfère obtenir des gros morceaux de granola à déguster du bout des doigts.
- Une fois complètement refroidi, le granola se conserve plusieurs semaines dans un bocal ou une boîte hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

GRANOLA D'AUTOMNE AUX AGRUMES ET À LA CARDAMOME (pour 400 g environ)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 50 mn

◆ 250 g de flocons d'avoine ◆ 40 g de graines de tournesol ◆ 25 g de graines de sésame ◆ 50 g de graines de courge ◆ 40 g d'amandes ou de noisettes ◆ 40 g de noix de cajou ◆ 1 orange bio ou 2 mandarines bio ◆ 75 g de miel ◆ 5 cl d'huile de colza ou de tournesol idéalement désodorisée ◆ 40 g de compote de pomme ◆ 2 c. à café de cardamome en poudre ◆ 1 pincée de fleur de sel ◆ 100 g d'abricots séchés

1. Préchauffez le four à 140°/th. 4-5. Mélangez les flocons avec les graines et les oléagineux.
2. Faites chauffer le miel avec l'huile, la compote de pomme, la cardamome, le jus et le zeste de l'orange ou des mandarines, et la fleur de sel. Incorporez le mélange humide au mélange sec. Enfournez 40 mn en brassant le mélange toutes les 10 mn.
3. Laissez le granola refroidir, puis ajoutez les abricots séchés. Servez-le avec du yaourt ou du fromage blanc, et des fruits frais.

EN FICHE RECETTE

SALADE DE BETTERAVES MULTICOLORES ET GRANOLA FENOUIL-PIMENT D'ESPELETTE

GRANOLA AUX GRAINES DE FENOUIL ET PIMENT D'ESPELETTE (pour 400 g environ)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 250 g de flocons d'avoine ◆ 50 g de graines de tournesol ◆ 20 g de graines de sésame ◆ 15 g de graines de courge ◆ 15 g de graines d'amarante ◆ 15 g de graines de lin ◆ 1 c. à soupe de graines de fenouil ◆ 10 g de noisettes concassées ◆ 35 g d'amandes concassées ◆ les blancs de 2 œufs ◆ 60 g d'huile de colza ◆ 15 g de miel ◆ 1 c. à café de piment d'Espelette ◆ 1 pincée de fleur de sel

1. Préchauffez le four à 140°/th. 4-5. Mélangez les flocons d'avoine avec les graines, les noisettes et les amandes.
2. Mélangez les blancs d'œufs avec l'huile, le miel, 3 cl d'eau, le piment d'Espelette et la fleur de sel. Incorporez le mélange humide au mélange sec.
3. Enfournez 40 mn en brassant le mélange toutes les 10 mn. À la sortie du four, laissez-le refroidir, puis réservez-le dans une boîte dans un endroit sec.

MUFFINS AU THÉ VERT MATCHA EN CROÛTE DE GRANOLA

(pour 12 muffins)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 100 à 120 g de granola sucré au choix ◆ 5 œufs ◆ 170 g de sucre glace ◆ 50 g de sucre de coco ou rapadura, ou sucre de canne complet ◆ 250 g de beurre ramolli ◆ 225 g de farine ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 15 g de thé vert matcha

1. Préchauffez le four sur 180°/th. 6. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs. Fouettez les jaunes avec les deux sucres.
2. Ajoutez le beurre mou (ou fondu), et mélangez bien avec une cuillère en bois. Incorporez ensuite la farine, la levure chimique et le thé vert matcha. Montez les blancs en neige bien ferme et mélangez-les à la pâte sans les casser.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés et parsemez de granola. Enfournez 25 mn.

Champagne Val Frison, Goustan 2017, Brut.

BARRES DE GRANOLA SUCRÉ

(pour 20 pièces)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 200 g de granola sucré au choix ◆ 50 g de flocons d'avoine ◆ 15 g de graines d'amarante ◆ 20 g de graines de chia ◆ 30 g de dés d'abricots coupés en petits cubes ◆ 1 c. à café de cannelle ◆ 5 cl d'huile de coco ◆ 5 cl de sirop d'érable

1. Préchauffez le four à 140°/th. 4-5. Mélangez le granola avec les flocons d'avoine, les graines, les dés d'abricots et la cannelle. Ajoutez l'huile et le sirop d'érable au mélange sec.
2. Étalez le mélange ainsi obtenu sur une plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé, et formez un rectangle bien compact en tassant avec les mains ou au rouleau à pâtisserie. Enfournez 30 mn.
3. Laissez tiédir le granola hors du four et découpez-le en carrés ou en petites barres rectangulaires.

Recettes et photos extraites du livre « Granola » de Catherine Kluger, photos Nathalie Carnet, sorti en septembre 2018. Avec l'aimable autorisation des éditions Marabout.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ŒUFS COCOTTE ET GRANOLA AUX OLIVES (2 pers.)

Préparation : 45 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 2 œufs ◆ 100 g d'épinards congelés hachés ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de paprika fumé ◆ 3 brins de persil ◆ 5 brins de ciboulette ◆ 2 c. à soupe de crème liquide ou épaisse ◆ poivre du moulin Pour le granola aux olives **◆ 250 g de flocons d'avoine ◆ 30 g de graines de tournesol ◆ 20 g de graines de sésame ◆ 15 g de graines de lin ◆ 10 g de graines d'amarante ◆ 30 g de noisettes concassées ◆ 30 g de noix de cajou concassées ◆ 40 g d'olives dénoyautées grossièrement hachées ◆ les blancs de 2 œufs ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 10 g de miel ◆ 1 c. à soupe d'origan ◆ 1 pincée de fleur de sel**

1. Préchauffez le four à 140°/th. 4-5. Mélangez les flocons d'avoine avec les graines, les noisettes, les noix de cajou et les olives. Mélangez les blancs d'œufs avec l'huile, le miel, l'origan, la fleur de sel et 3 cl d'eau. Incorporez le mélange humide au mélange sec. Enfournez 40 mn en brassant le mélange toutes les 10 mn.
2. Pendant ce temps, poêlez les épinards dans l'huile d'olive. Essorez-les pour ôter un maximum d'eau. Lavez les herbes. Effeuillez le persil. Mélangez les épinards avec le paprika, le persil et la ciboulette émincés, puis la crème, salez et poivrez au moulin.
3. Versez la moitié de cette préparation dans deux ramequins. Cassez 1 œuf sur chacun, salez et poivrez au moulin. Déposez les ramequins dans un plat rempli aux deux tiers d'eau. Montez le thermostat à 180°/th. 6, et enfournez le bain-marie 5 à 7 mn. La cuisson est terminée dès que le blanc d'œuf transparent devient opaque. À la sortie du four, saupoudrez de granola aux olives.

🍷 ***Sud-Ouest, Vin de Pays de l'Aveyron, Patrick Rols, La Coquille 2019.***

LES RECETTES DU PLACARD

Cinq ingrédients à décliner en recettes cocooning, en solo, en duo ou en tribu pour réchauffer nos corps transis.

PAR **ANNE ETORRE** - ILLUSTRATIONS **SABINE FORGET D'ALLEMBERT**

MENU SOLO

ENTRÉE

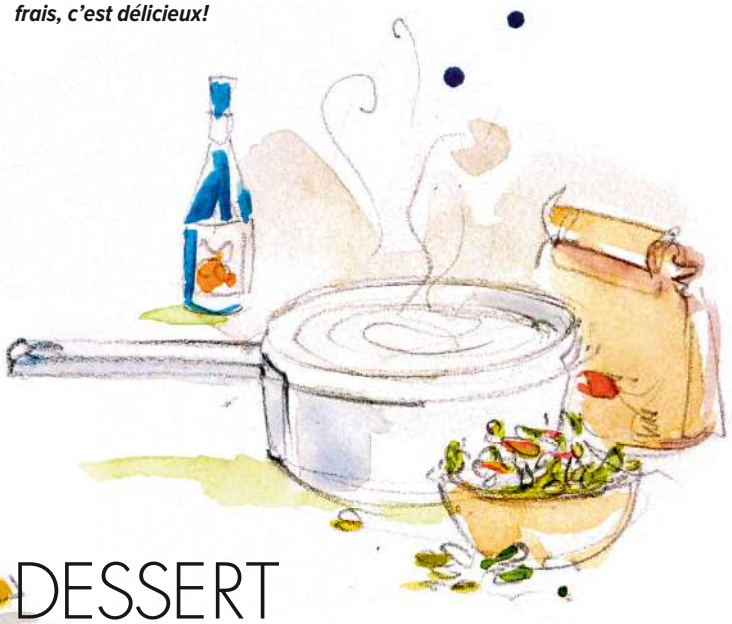
SALADE DE HARICOTS COCO À LA MENTHE ET AU YAOURT (1 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 40 à 50 mn

◆ 100 g de haricots blancs secs ◆ 1/2 pot de yaourt grec ◆ 1 c. à café de cumin ◆ 1/2 citron ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1/2 bouquet de menthe

1. Faites cuire les haricots blancs dans une grande casserole d'eau non salée, sur feu moyen, 40 à 50 mn, jusqu'à obtenir une cuisson al dente. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Pressez le citron.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec avec le cumin, le jus de citron, l'huile d'olive et la gousse d'ail pelée et écrasée, salez et poivrez au moulin.
3. Effeuillez, lavez et séchez la menthe. Ciselez les feuilles et mélangez-les aux haricots, ajoutez la sauce, mélangez bien et gardez au frais jusqu'au moment de déguster.

Le + EAT
En saison, de fin juillet à fin septembre, utilisez des cocos de Paimpol frais, c'est délicieux!



PLAT

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS À LA FETA (1 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 35 mn

◆ 200 g de choux de Bruxelles ◆ 70 g de feta ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à soupe de zaatar ◆ 50 g de pignons de pin

1. Allumez le four à 180°/th. 6. Enlevez les feuilles abîmées ou un peu jaunies des choux. Coupez-les en deux et posez-les dans un plat à four. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez au moulin, saupoudrez de zaatar et enfournez pour 30 mn.
2. Coupez le fromage en cubes d'environ 1 cm. Répartissez la feta sur les choux de Bruxelles rôtis et enfournez encore 5 mn.
3. Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle. Parsemez-les sur les choux à la sortie du four et dégustez chaud.

Le + EAT
Le zaatar est un mélange libanais savoureux et parfumé composé de thym, d'origan, de sumac et de graines de sésame blanc.

DESSERT

CRÈME À LA FLEUR D'ORANGER (1 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Repos : 2 h ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 25 cl de lait entier ◆ 15 g de Maïzena ◆ 35 g de sucre ◆ 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger ◆ 1 c. à soupe de pistaches concassées

1. Délayez la Maïzena dans un peu de lait froid. Versez le reste du lait et le sucre dans une casserole et démarrez la cuisson à feu moyen. Lorsque le lait est chaud, ajoutez la Maïzena délayée et ne cessez plus de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, mélangez bien et versez la préparation dans un bol.
2. Faites prendre la crème au frais 2 h minimum et parsemez de pistaches.

Le + EAT
Cette crème est encore meilleure le lendemain, vous pouvez doubler les quantités pour la savourer deux jours d'affilée.

MENU DUO

ENTRÉE

SALADE DE BETTERAVE À LA FLEUR D'ORANGER (2 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 2 petites betteraves crues ◆ quelques feuilles d'estragon Pour la sauce **◆ le jus de 1 petit citron ◆ 3 c. à soupe d'huile de noix ◆ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ◆ 1 c. à soupe de moutarde**

1. Pelez et coupez les betteraves en cubes et faites-les cuire à la vapeur, 20 à 30 mn. Elles doivent être cuites mais un peu fermes.
2. Pendant la cuisson, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients avec un petit fouet, avec sel et poivre du moulin, émulsionnez bien.
3. Déposez les betteraves dans un saladier et assaisonnez-les avec la sauce lorsqu'elles sont encore chaudes. Laissez tiédir et ajoutez l'estragon préalablement lavé, séché et ciselé au moment de servir.

Le + EAT

Essayez cette recette avec des betteraves jaunes ou blanches, un peu plus sucrées que les rouges.

PLAT

POULET, HARICOTS COCO ET GRENADE (2 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 55 mn

◆ 2 cuisses de poulet ◆ 2 noisettes de beurre ◆ 200 g de haricots coco secs ◆ 1/2 grenade ◆ 2 c. à soupe d'huile ◆ 2 c. à soupe de sésame noir ou doré ◆ 1 petite botte de coriandre

1. Allumez le four à 200°/th. 6-7. Déposez les cuisses de poulet dans un plat à four avec une noisette de beurre sur chacune, enfournez 30 à 40 mn, retournez-les régulièrement.
2. Faites cuire les haricots blancs dans une grande casserole d'eau non salée, sur feu moyen, entre 40 et 50 mn, jusqu'à une cuisson al dente. Égouttez-les. Lorsque le poulet est cuit, détachez la chair des os et coupez-la en morceaux. Réservez. Ouvrez la grenade et prélevez les graines, réservez-les.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les haricots coco et les morceaux de poulet. Salez et poivrez. Lorsque le mélange est bien chaud, ajoutez les graines de grenade, le sésame et les feuilles de coriandre lavées et ciselées. Servez aussitôt.

Le + EAT

Pour éplucher la grenade, coupez-la en quatre et retournez chaque morceau dans de l'eau froide, les graines vont tomber au fond et les membranes blanches vont remonter à la surface, c'est aussi une bonne manière d'éviter les éclaboussures.

DESSERT

ETON MESS À LA CRÈME DE MARRON (2 pers.)

Préparation : 20 mn

◆ 1 belle meringue achetée chez le boulanger ◆ 1 petit pot de crème de marron ◆ 1 bombe de crème chantilly ou une chantilly faite maison ◆ les graines de 1 gousse de vanille

1. Concassez la meringue grossièrement.
2. Dans deux verrines transparentes, alternez une couche de meringue, la crème chantilly, la crème de marron jusqu'en haut en terminant avec la chantilly. Répartissez les graines de vanille sur la chantilly et dégustez.

Le + EAT

Vous pouvez préparer ce dessert avant le repas et le conserver au frais.

MENU TRIBU

ENTRÉE

SOUPE DE PETITS POIS AU LAIT D'AMANDE (4 à 6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 15 mn

◆ 40 cl de lait d'amande ◆ 400 g de petits pois surgelés ◆ 1 botte d'estragon

1. Versez le lait d'amande et les petits pois dans une casserole et laissez cuire 15 mn, salez, poivrez.

2. Ajoutez les feuilles d'estragon lavées et séchées, et mixez jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté (avec un mixeur plongeant, appelé aussi girafe). Dégustez aussitôt.

Le + EAT

Cette soupe se déguste chaude ou froide.

PLAT

HARICOTS COCO À LA TOMATE, SAUCISSES (4 à 6 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 40 à 50 mn

◆ 400 g de haricots coco ◆ 300 g de pulpe de tomates ◆ 2 oignons ◆ 2 gousses d'ail ◆ origan ◆ thym ◆ 1 feuille de laurier ◆ 2 saucisses au couteau du boucher, cuites.

1. Placez les haricots blancs dans une grande casserole d'eau non salée et cuisez-les à feu moyen de 40 à 50 mn, jusqu'à obtenir une cuisson al dente. Égouttez-les.

2. Pendant ce temps, faites revenir les oignons et les gousses d'ail pelés et émincés dans une sauteuse sans les laisser colorer trop, ajoutez alors la pulpe de tomates et laissez cuire 30 mn à feu moyen afin de confire les tomates. Lorsque la sauce est cuite, ajoutez les haricots coco. Mélangez.

3. Ajoutez les saucisses coupées en rondelles aux haricots à la tomate, et servez bien chaud.

Le + EAT

Vous pouvez bien entendu servir ce plat sans les saucisses.

DESSERT

GÂTEAU À LA CRÈME DE MARRON ET AUX NOISETTES (4 à 6 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 poignée de noisettes entières ◆ 2 œufs ◆ 80 g de sucre ◆ 80 g de beurre fondu ◆ 250 g de crème de marron ◆ 100 g de farine ◆ 1 sachet de levure

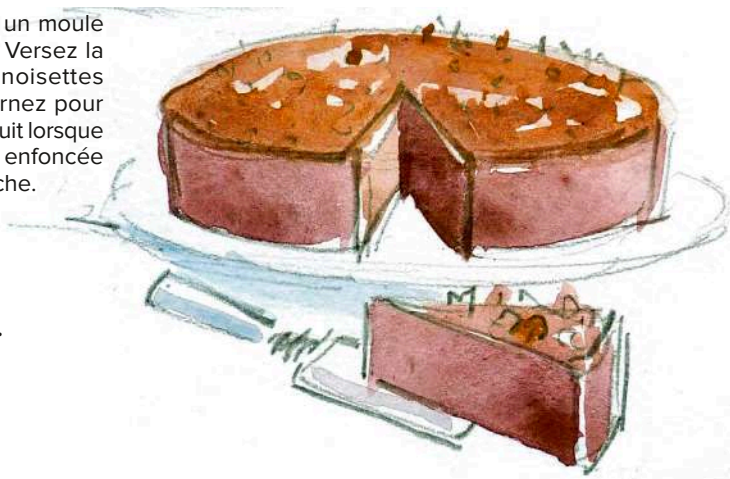
1. Allumez le four à 160°/th. 5-6. Faites torréfier les noisettes à sec dans une poêle et concassez-les dans un mortier. Réservez.

2. Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez le beurre et mélangez, ajoutez la crème de marron et terminez par la farine et la levure.

3. Beurrez et farinez un moule à manqué de 24 cm. Versez la pâte, parsemez les noisettes concassées et enfournez pour 45 mn. Le gâteau est cuit lorsque la lame d'un couteau enfoncée à cœur en ressort sèche.

Le + EAT

Ce gâteau est délicieux avec une crème fouettée peu sucrée.



BANC D'ESSAI
MARMELADE D'ORANGES

Véritable rayon de soleil sur une tartine de brioche ou sur une part de kouglof, la marmelade d'oranges reste un must des brunchs et des goûters d'hiver. Préférant la douceur à l'amertume, nous avons testé dix pots de confiture d'oranges blondes, à l'aveugle… et à la petite cuillère !

PAR **ALEXANDRA MICHOT** ET **MATHILDE SAMAMA** - STYLISME **OCÉANE ALGARON** - PHOTO **XAVIER IMBERT**

LES MARQUES	VISUEL : couleur, parfum, aspect	GOÛT : texture, équilibre	NOTES
1. L'Unique Orange bio, Confiture Parisienne, 4,90 € les 100 g. confiture-parisienne.com	Couleur très foncée, impression de sous-cuisson.	Saveur acide, verte, avec un côté pample-mousse, les zestes semblent taillés en mirepoix, présence trop forte d'écorce qui déséquilibre le goût.	**4/10**
2. Oranges douces, La Cour d'Orgères, 6,90 € les 250 g. lacourdorgeres.com	Parfum acidulé et engageant. Belle couleur orangée, aspect brillant, texture joliment moelleuse.	Ni trop amère, ni trop confite, ni trop gélifiée, on adore sa texture délicate et son étonnante longueur en bouche. Bon équilibre zestes/marmelade. Petit côté miellé.	**8,5/10**
3. Orange douce d'Espagne, Albert Ménès, 4,08 € les 280 g. albertmenes.fr	Belle couleur et jolie texture brillante, avec morceaux de zeste de tailles différentes, aspect artisanal. Attrayant.	Belle mâche et bon goût d'orange, dont on retrouve tous les composants. Zestes bien confits, jus d'orange faisant le lien, joli équilibre en bouche. On replonge la cuillère.	**8,5/10**
4. Orange, Les Confitures de la Création, 6,50 € les 500 g. Fromageries et confituresdelacreation.net	Belle couleur orange et parfum agréable, mais texture ultra-liquide, trop mixée, la cuillère tombe au fond du pot ! À réserver au fromage blanc et à la panna cotta.	Manque de texture en bouche, car sans doute pas assez cuite. Dommage, car elle est plutôt bien équilibrée entre fruit, sucre et acidulé.	**6/10**
5. Orange blonde, Alain Milliat, 5,90 € les 230 g. Épiceries fines et alain-milliat.com	Couleur assez foncée, opaque, aspect trop mixé avec un côté « pâte à tartiner », semble manquer de cuisson. Odeur d'orange amère.	Texture un peu grasse, ça colle à la cuillère. En bouche, ça manque de fraîcheur, et c'est plus amer et astringent qu'acidulé.	**4/10**
6. Marmelade d'oranges, Les 4 Saisons, 3,89 € les 400 g. Monoprix et 4sais.com	Belle couleur orange et brillante. Forte présence de morceaux de zestes en cubes qui indique une bonne teneur en fruit.	Fraîcheur en bouche agréable, pas trop d'amertume, mais le côté « marmelade coupée au couteau façon tartare » gêne un peu.	**6/10**
7. Marmelade d'oranges, Kalios, 7,90 € les 350 g. mykalios.com	Un peu liquide à l'œil, ça fait compotée, aspect un peu trop mixé, mais parfum agréable.	Texture un peu molle en bouche, ça manque de morceaux, malgré un bon goût de fruit et une amertume pas désagréable qui équilibre un peu le goût assez sucré.	**5/10**
8. Organic Orange, Tiptree, Wilkin & Sons, 5 € les 340 g. lagrandeepicerie.com	Brilllance et texture plus jelly à l'anglaise que confiture, mais appétissante. Bonne odeur et jolie présence de zestes (sans ziste) en transparence.	Sensation agréable et fondante en bouche, zestes présents mais pas trop. Une touche d'amertume agréable, mais un peu trop de sucre. Idéal avec des scones ou du fromage.	**7/10**
9. Orange, Pâtisserie Benoît Castel, 6,50 € les 280 g. benoitcastel.com.	Couleur orange clair et marmelade mixée comme contenant des milliers de mini-cubes d'écorce. Notes de vanille au nez.	Beaucoup de mâche en bouche avec une texture très mixée, nette présence de vanille, côté presque frangipane, pâtisserie en pot. Impec sur de la brioche, mais hors sujet.	**4,5/10**
10. Marmelade bio artisanale par Brigitte Le Pelletier, 7,99 € les 80 g. pourdebon.com	Texture dense et dure. Couleur un peu claire mais brillante, forte présence de morceaux d'orange.	Plus sur les amers que sur l'acidulé car plus de ziste que de zeste, et un chouïa trop sucrée. Pour les amateurs d'orange amère.	**3/10**

QU'EST-CE QU'UNE BONNE MARMELADE ?

Reine des confitures, la pâtissière et confiseuse alsacienne Christine Ferber nous rappelle d'abord la définition de la marmelade : « C'est tout simplement une confiture à base d'agrumes. Pour qu'elle soit bonne, il faut évidemment des produits de qualité, c'est-à-dire une variété d'orange qui a du goût, bio de préférence puisqu'on va utiliser les zestes. Ensuite, il faut qu'elle ait une belle couleur orange, pas trop claire, et un aspect un peu marbré. Au goût, il faut qu'elle soit équilibrée entre le fruit et le sucre avec une pointe d'acidité. » Ajoutons qu'on l'aime avec des zestes pas trop gros ni mixés. Et que la texture doit être bien prise, ni trop liquide ni trop compacte pour rester tartinable.

JURY COMPOSÉ DE :
Lise Bienaimé, fondatrice de La Chambre aux Confitures ;
Myriam Sabet, créatrice du comptoir de pâtisseries fines Maison Aleph ;
Alicia Dorey, chroniqueuse lifestyle ;
Danièle Gerkens et **Alexandra Michot**, de la rédaction ELLE à table.

Notre carnet d'adresses

Produits de saison, p. 20
Studio Racines, studioracines.com/ceramiques
Marion Graux, mariongraux.com

Bonne humeur, bonnes saveurs p. 47
Atelier Léto, atelierleto.com
Benoît Audureau, points de vente sur nousparis.com/fr et sur brutalceramics.com
Jérôme Hirson, jeromehirson.com
Laurette Broll, laurettebroll.com

À chaque cuvée, son prénom, p. 94
Champagne Joseph-Perrier, josephperrier.com
Champagne Laurent-Perrier, laurent-perrier.com
Champagne Pommery, champagnepommery.com
Château Barouillet, barouillet.com
Château de l'Aumérade, aumerade.com
Château Jérémie 2017, paulmas.com
Château Le Puy, chateau-le-puy.com
Domaine Borie de Maurel, boriedemaurel.fr
Domaine de la Ville rouge, domainedelavillerouge.fr
Domaine de Turenne, domaineturenne.com
Domaine Duseigneur, domaineduseigneur.com
Domaine Éric Thill, vinsjurathill.weebly.com
Domaine Haut-Lavigne, hautlavigne.com
Domaine Inebriati, inebriati.fr
Domaine La Sorga, 06 77 79 38 45.
Mas de la Seranne, mas-seranne.com
Noëlla Morantin, 06 63 26 83 17.

ERRATUM
Dans notre sélection de champagnes parue dans ELLE à table n° 133, en page 119, nous avons par erreur illustré la cuvée Lanson Black Label Brut avec le visuel de la cuvée Lanson Black Réserve (39 € chez les cavistes). Toutes nos excuses à la maison de champagne Lanson.

ABONNEZ-VOUS À ELLE à TABLE

...EN PROFITANT D'OFFRES EXCLUSIVES SUR
www.elleatableabo.com

ELLE à table

Présidente-Directrice de la publication Claire Léost
Directrice de la rédaction Danièle Gerkens
Directeur artistique Jean-Philippe Roussilhe
Rédactrice en chef adjointe Alexandra Michot
Rédacteurs graphistes *(1ers maquettistes)* Catherine Chaussat - Philippe Langlais
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein *(1e Secrétaire de rédaction)*
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Photothèque Claire Saadi
Collaboration Giulia Di Sotto *(SR)*
Océane Algaron - Paola Dicelli - Alicia Dorey
Anne Etorre - Christl Exelmans - Sabrina Fauda-Rôle
Charline Flochet - Sandrine Goeyvaerts
Catherine Kluger - Mathilde Samama
Chefs de fabrication Pierre Aita - Alain Bonis
Rédaction
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 14 55 - courrier.elleatable@cmimedia.fr

Directrice de la communication et de la promotion Stéphanie Videau-Aphatie
Responsable de la promotion Muriel Durif
Diffusion Pascal Mouilley *(Directeur des ventes)*
Cécile Pruchon *(Chef de produit)*
Marketing Direct Karine Chevallet *(Directrice)*
Chef de produit Maxime Brochet
assistés de Arlette Kebreau

CMI PUBLISHING est une filiale de INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Tous droits de reproduction réservés

Imprimé en France par Imaye Graphic, 96, bd Henri-Becquerel, ZI des Touches, 53000 Laval
Dépôt légal : 1er trimestre ©2021 CMI PUBLISHING
Commission paritaire : CPPAP 0524 K 78786. ISSN : 1293-5948
ELLE à table est édité par CMI PUBLISHING
SAS au capital de 78300 €, RCS Nanterre 324286319.
Siège social : 3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex
Associés : NTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont utilisées sous licence du propriétaire
Hachette Filipacchi Presse, une filiale de Lagardère SCA.
Au Canada, les marques ELLE et ELLE À TABLE sont détenues par France-Canada
Éditions et Publications Inc et employées sous licence.

ELLEATABLE.FR
Directeur de rédaction Jean-Philippe Siourd
Responsable de rubrique Marjolaine Daguerre
Directrice du pôle médias sociaux Lucia Lagarrigue

CMI MEDIA
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - 01 87 15 18 12
Présidente Valérie Salomon
Directeur commercial Patrick Robin
Directrice de publicité Jennifer Imbert
jimbertboutboul@cmimedia.fr
Directrice de clientèle Sandrine Gaillardin
sgaillardin@cmimedia.fr
Responsable média et coordinatrice projets Anne-Cécile Pignard
acpignard@cmimedia.fr

ELLE INTERNATIONAL (une entité Lagardère News)
CEO Constance Benqué
CEO licences internationales Elle François Coruzzi
Directrice internationale Elle Valéria Bessolo Llopiz
Directeur licences medias internationales, Développement digital et syndication
Mickaël Berret
Brand management Elle à table - Responsable marketing Morgane Rohée
Directrice de la création Linda Bergmark
Chef de projet digital senior Moda Zere
Syndication Elle à table - Responsable adjointe Marion Magis
Coordinatrice Johanna Jégou - **Responsable Droits d'auteur** Séverine Laporte

PUBLICITÉ INTERNATIONALE LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
3-9, avenue André-Malraux - Immeuble Sextant
92300 Levallois-Perret Cedex - France
Directrice commerciale internationale Stéphanie Delattre
sdelattre@lagarderenews.com
Directeur commercial international adjoint Julian Daniel
jdaniel@lagarderenews.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ACPM OJD DIFFUSION

LE PAPIER SE RECYCLE
PENSEZ AU TRI SÉLECTIF.

CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ
SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC (HORS ENCARTS)
Papier provenant majoritairement de Finlande,
0 % de fibres recyclées, papier certifié PEFC
Eutrophisation : Ptot 0,008 kg/tonne.

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par email : elleatable@jemabonne.fr • **Par Internet** : elleatableabo.com • **Par téléphone** : en France, 01 75 33 70 36. À l'étranger, (00 33) 1 75 33 70 36 • **Par courrier** : ELLE à table Abonnements, CS 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarifs France (1 an / 6 numéros) 19 €. Étranger : nous consulter, (00 33) 1 75 33 70 36 • Anciens numéros, 01 75 33 70 36 (3,90 € par numéro, 1,10 € de port).

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

Abonnez-vous

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :
ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

☐ **Oui,** je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :

☐ France **19 €.** ☐ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 75 33 70 36.**

MODE DE RÈGLEMENT CHOISI :

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à table

☐ CB N°

Expire fin : M M A A Date et signature obligatoires

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr Nom : Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon abonnement

Email :

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table. ☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél. HFM ET588

Gérez votre abonnement : www.elleatableabo.com

TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.

BELGIQUE 6 numéros : 23 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles. Tél : (02) 556 41 40 - par virement bancaire compte - n° : BE 93210-0980879-67.

USA 6 numéros : 66 $ - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag PO BOX 2769 Plattsburgh NY 12901-9805 - Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

CANADA 6 numéros : 60 $ CAD + taxes - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag 3339 rue Griffith, Saint-Laurent, Québec (CANADA) H4T 1W5 - Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expressmag@expressmag.com

Prix de vente en kiosque. Elle à table est édité par CMI Publishing. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Après enregistrement de règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum et sous 4 à 6 semaines votre cadeau par pli séparé. L'envoi de votre bulletin vaut prise de connaissance et acceptation des CGV, accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDICYS, 73 Bld de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.medicys.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1er numéro, soit offre 100% numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr). Relevé des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à CMI Publishing et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à vos partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de la limitation et portabilité de vos données, sans qu'il y ait de celles-ci cédés, à tout moment à l'adresse suivante : CMI Publishing - 3-9 avenue André-Malraux 92300 LEVALLOIS-PERRET 01 75 33 70 36 ou par email abonnementselleatable@cmi.fr. Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr). CMI Publishing RCS Nanterre B324 286 319 TVA FR 88 324 286 319.

AKINOD
Mangez n'importe où, mais pas n'importe comment

Envie de manger sain et équilibré pour cette nouvelle année ? Akinod, la marque française de couverts nomades qui nous invite à « manger n'importe où, mais pas n'importe comment », possède LA solution parfaite pour vous donner envie de réenchanter vos pauses déjeuners, même au bureau ! Ensemble de 3 couverts aimantés « 12H34 », à choisir parmi une trentaine de motifs variés. Disponible au prix moyen de 29,90 €.

Plus d'infos sur akinod.fr

CHARAL
Caractère de Bœuf, la nouvelle sensation bœuf

Une création unique signée Charal qui révolutionne l'univers de la viande : des muscles sélectionnés par les bouchers Charal (aiguillette de rumsteck, macreuse) et coupés au couteau. À la dégustation, on retrouve la mâche et les saveurs d'une pièce de bœuf, associées au moelleux d'une viande hachée. Cette création de caractère, tant par son goût que par sa texture inédite, va faire sensation ! Disponible au prix moyen de 4,80 €.

Plus d'infos sur charal.fr

LE CALVADOS DE NORMANDIE AOP
Une icône française

Depuis Adam et Ève jusqu'à Steve Jobs, la pomme fascine notre imaginaire collectif. En Normandie, le calvados est son étendard. 300 distilleries et microdistilleries s'inscrivent aujourd'hui en parfaite symbiose avec les 3 000 000 d'arbres de leur écosystème. Accords audacieux, cocktails raffinés, nature ou glacés : le calvados se conjugue à tous les temps, se savoure à toutes les saisons.

Plus d'infos sur drinkcalvados.com

G. Belvèze / Calvados

VALS
L'eau pétillante d'Ardèche

Depuis 1602, l'eau minérale naturelle de Vals jaillit au cœur du Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, dans la cité thermale de Vals-les-Bains. Cette nature sauvage et préservée lui confère tout son caractère. Ses fines bulles, intenses et persistantes, vous offrent une expérience unique de fraîcheur et de bien-être. Dans les beaux cafés et restaurants, mais aussi chez soi, Vals est un partenaire « authentique » d'une élégance inimitable.

Plus d'infos sur eauxdeprestige.com

CUISINART
Pour des maisons pleines de saveurs

Apportez une touche de style à votre cuisine, avec la Style Collection de Cuisinart. Bouilloires, toasteur et préparateur culinaire, les indispensables de la marque, se parent d'une teinte douce et raffinée, gris perle, pour s'intégrer dans toutes les cuisines et les sublimer !

Plus d'infos sur cuisinart.fr

LAIT MARGUERITE
L'authentique goût du lait microfiltré

Un lait irrésistible pour son côté madeleine de Proust, une redécouverte de l'authentique et réconfortant goût du lait comme à la ferme. La microfiltration est le secret de son goût si naturel. Les traitements classiques de pasteurisation ont été remplacés, sauf pour la crème, par un passage à travers des filtres fins. Ses qualités gustatives sont préservées : sa saveur veloutée rappelle le lait cru et sera l'alliée idéale pour une cuisine généreuse.

Lait Marguerite entier, prix de vente conseillé de 1,49 € la bouteille de 1 litre.

THONON

Une eau naturellement minérale

Déjà renommée au 16e siècle, l'eau minérale naturelle de Thonon prend naissance dans un écrin de nature au cœur des Alpes de Haute-Savoie. Légère et pure, elle est appréciée pour son goût équilibré et sa fluidité en bouche qui mettent en valeur les plats les plus variés tout en laissant s'exprimer leurs saveurs. Thonon apporte ainsi naturalité et authenticité aux créations culinaires des meilleurs établissements.

Plus d'infos sur eauxdeprestige.com

MAGGI

L'équilibre dans le bouillon

Cette année, Maggi se réinvente grâce à ces nouveaux bouillons liquides « Marché du Jour ». Trois saveurs : légumes, volaille, thaï coco-curry pour donner à vos poêlées, à vos soupes ou vos woks plus de saveurs tout en légèreté. Les ingrédients sont d'origine naturelle, choisis avec soin, des légumes, des épices, des aromates, des volailles, doucement et longuement mijotés pour exprimer tous leurs arômes. Prix de vente conseillé de 1,79 €.

Plus d'infos sur maggi.fr

THERMOMIX®

Le robot connecté multifonctions fabriqué en France

Débutant ou expert en cuisine, réalisez facilement les 7 000 recettes, pas à pas, disponibles sur sa plateforme connectée et évolutive. Nouvelles recettes et fonctions mises à jour régulièrement, tours de mains en vidéo intégrés aux recettes, recommandations de recettes personnalisées, Cookidoo® vous permet aussi de gérer vos menus et vos listes de courses. Le réseau de conseillers, les boutiques de la marque et le service client dédiés sont à votre écoute partout en France. Thermomix® TM6 disponible au prix de 1359 €.

Plus d'infos sur thermomix.fr

LE KIMCHI

Un super aliment venu de Corée

Le kimchi est l'aliment emblématique de la gastronomie coréenne, de plus en plus populaire en France. Il est produit à partir de la fermentation d'un légume principal (par exemple, le chou) et assaisonné avec du piment, de l'ail, du gingembre… Grâce à la lacto-fermentation, il est riche en probiotiques et présente de nombreux bienfaits pour la santé. En cuisine, le kimchi rentre dans la composition de nombreuses spécialités coréennes, mais peut aussi servir de touche fusion pour twister nos recettes du quotidien.

Plus d'infos sur k-foodfan.com

CONSEIL INTERPROFESSIONNEL DES VINS D'ALSACE

Riesling d'Alsace, élégant et terriblement unique

Le Riesling est le vin d'Alsace le plus minéral, le plus gastronomique. Probablement le meilleur révélateur de l'incroyable diversité des terroirs alsaciens.
Par son équilibre, sa fraîcheur et sa finesse, ce grand vin blanc sec se marie naturellement avec les produits de la mer et les viandes blanches.
Un compagnon idéal pour votre prochaine soirée sushis !

Plus d'infos sur vinsalsace.com

INTERPROFESSION DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

En 2021, les fruits et légumes frais sont à la fête

Cap sur la détox avec les fruits et légumes frais. Pour retrouver l'équilibre après les fêtes, c'est super simple : 2021 a été proclamée Année internationale des fruits et légumes par l'ONU, rien que ça ! Alors en janvier, voici vos meilleurs alliés : poireaux, épinards, salade, kiwis ou pommes… On mise tout sur les fruits et légumes verts d'hiver.

Plus d'infos sur lesfruitsetlegumesfrais.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Index des recettes

Nos Entrées

- Blinis cacao-gingembre, chantilly au chèvre frais, saumon fumé, salade de jeunes pousses et betterave **p. 55**
- Bouillon d'ail à la sauge et au poulet **p. 51**
- Bouillon de poireau et tête de moine **p. 25**
- Bouillon d'herbes à la dinde épicée **FR**
- Carpaccio de butternut, carottes, radis **p. 41**
- Ceviche de saint-jacques, mangue et piment **p. 21**
- Chawanmushi et bouillon dashi végétal **p. 34**
- Poêlée de pain rôti et puntarelle **p. 23**
- Radis glacés, purée de fanes à la coriandre **p. 29**
- Salade d'orange et fenouil, vinaigrette au Xérès et à l'origan **p. 27**
- Salade de betterave à la fleur d'oranger **p. 106**
- Salade de betteraves multicolores et granola au fenouil et piment d'Espelette **FR**
- Salade de brocoli et tête de moine **p. 25**
- Salade de butternut et chou vert **p. 41**
- Salade de fenouil à la harissa **p. 72**
- Salade de haricots coco à la menthe et au yaourt **p. 105**
- Soupe de petits pois au lait d'amande **p. 107**
- Taboulé aux fèves, chou-fleur, brocoli et concombre à la menthe **p. 55**
- Velouté de butternut au lait de coco **p. 37**
- Velouté de céleri-rave aux tomates séchées **p. 14**

Nos Plats

- Amiwo - pâte rouge **FR**
- Atassi au dja **FR**
- Blanquette de saint-jacques **p. 14**
- Boulettes de viande et petits pois **p. 75**
- Butternut rôtie au four **p. 38**
- Choux de Bruxelles rôtis à la feta **p. 105**
- Conchiglioni farcis à la ricotta, épinards et butternut **p. 39**
- Gari foto de mon enfance **p. 81**
- Gnocchi de butternut **p. 33**
- Haricots coco à la tomate, saucisses **p. 108**
- Le khachapuri de Magda **p. 87**
- Œufs cocotte et granola aux olives **p. 103**
- Noix de saint-jacques et cresson au beurre **p. 21**
- Parmentier de canard **p. 72**
- Pizza de galette de lentilles aux carottes, betteraves et ricotta **FR**
- Pois chiches grillés au riz noir, miso et œufs mollets **p. 59**
- Poulet cuit par le cul **FR**
- Poulet, haricots coco et grenade **p. 106**
- Rouget croustillant et crème de poutargue de Martigues **p. 31**
- Roulés de poulet dans leur feuille de chou grillée **p. 57**
- Sandwich avocat et sardine **p. 85**
- Saumon en croûte de lin et salade croquante **p. 56**
- Soupe de laitue et oseille au riz complet **p. 54**
- Soupe de lentilles au tofu fumé **p. 52**
- Tarte aux poireaux et à la vanille **FR**
- Tarte fine feuilletée à la ricotta et puntarelle **p. 23**
- Velouté d'épinards, poisson blanc et cacahuètes, quinoa coco **FR**

Nos Desserts

- Ananas rôti au chocolat noir **p. 14**
- Babka au chocolat et à la pâte à tartiner **p. 76**
- Barres de granola sucré **p. 102**
- Crème à la fleur d'oranger **p. 105**
- Crumble de pommes à la noisette **p. 75**
- Eton mess à la crème de marron **p. 106**
- Feuilles de brick garnies façon galette des Rois **p. 76**
- Gâteau à l'orange **p. 27**
- Gâteau à la crème de marron et aux noisettes **p. 108**
- Gaufres avoine et haricots rouges à la cannelle et au miel **p. 62**
- Granola d'automne aux agrumes et à la cardamome **p. 101**
- Mousse au chocolat **p. 77**
- Muffins au thé vert matcha en croûte de granola **p. 102**
- Petits gâteaux à l'orange de Downton Abbey **p. 45**
- Tarte au chocolat intense **p. 62**
- Tiramisù au tofu soyeux saveur cacao **p. 61**

Divers

- Aigre-doux de butternut **p. 38**
- Granola aux graines de fenouil et piment d'Espelette **p. 101**
- La citronnade de maman pour mes compèt' de vélo **p. 82**
- Lait de cajou au cacao **p. 61**
- Man do kâ min - « sauce feuilles dans la jarre » **p. 82**
- Pâte de citron confit au sel **p. 30**
- Smoothie au lait d'amande maison à la cacahuète, cannelle et dattes **p. 60**
- Smoothie kiwi, orange, banane et cresson **p. 60**

Votre magazine sur tablette et mobile !

Vous pouvez télécharger votre ELLE à table sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store, et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

● VÉGÉTAL ● VIANDE et ŒUFS ● POISSON et CRUSTACÉS ● VITE FAIT ● FAIT D'AVANCE ● LÉGER

Retrouvez ces recettes sur **elleatable.fr**

LE POULET CUIT PAR LE CUL

ELLE à TABLE N° 134

TARTE AUX POIREAUX ET À LA VANILLE

ELLE à TABLE N° 134

AMIWO OU PÂTE ROUGE

ELLE à TABLE N° 134

ATASSI AU DJA

TARTE AUX POIREAUX ET À LA VANILLE (6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 45 mn

◆ 1 pâte sablée ou feuilletée ◆ 200 g d'emmental râpé Pour la garniture aux poireaux **◆ 4 poireaux ◆ 1 c. à soupe de beurre ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 2 œufs ◆ 15 cl de lait ◆ 15 cl de crème liquide**

1. Lavez les poireaux à grande eau pour enlever tout le sable. Puis découpez-les en tronçons de 2 cm et faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre, à feu doux, sans les colorer. Ajoutez 1/2 verre d'eau et le sucre vanillé, laissez cuire en compotant jusqu'à évaporation de l'eau.
2. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le lait et la crème liquide, salez et poivrez. Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Garnissez le fond avec les poireaux bien égouttés, puis le fromage. Ajoutez le mélange aux œufs. Enfournez environ 30 mn.

Le + EAT

Une recette que les enfants adorent!

Alsace, Domaine Geschickt, Phénix 2019, blanc.

PHOTO Grégoire Kalt - RECETTE Grégory Cohen

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'ATABLE N° 134

LE POULET CUIT PAR LE CUL (4 à 6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Repos : 20 mn ◆ Cuisson : 1 h

◆ 1 poulet vidé ◆ 1 cannette de bière ◆ 2 oignons ◆ 500 g de carottes Pour la marinade **◆ 4 c. à soupe de sauce soja ◆ 2 c. à soupe de miel ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive**

1. Préchauffez le four à 220°/th. 7-8. Préparez la marinade en mélangeant la sauce soja avec le miel, l'ail pelé et haché, l'huile d'olive et quelques tours de moulin à poivre.
2. Poivrez le poulet. Lavez soigneusement la cannette, et versez la moitié de la bière dans un plat à four. Percez la cannette à plusieurs endroits et glissez-la dans le croupion du poulet. Calez le poulet à la verticale dans le plat à four, afin qu'il cuise en vapeur de bière. Enduisez-le de marinade au pinceau. Enfournez-le pendant 15 mn, puis baissez la température à 180°/th. 6 pour 45 mn supplémentaires.
3. Après 30 mn, entourez le poulet avec les oignons et les carottes pelés et coupés en morceaux. Ils vont cuire et s'imbiber des graisses de cuisson. Continuez à enduire régulièrement la volaille avec la marinade, et tournez-la pour uniformiser la cuisson. Une fois la viande cuite, laissez-la reposer enveloppée d'une feuille de papier aluminium pendant 20 mn. Le poulet sera encore plus tendre et fondant.

Bourgogne, Côtes de Nuits Villages, Domaine Ballorin & F, Le Village 2018, rouge.

PHOTO Grégoire Kalt - RECETTE Grégory Cohen

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'ATABLE N° 134

ATASSI AU DJA (6 pers.)

Préparation : 10 mn ◆ Repos : 1 nuit + 2 h ◆ Cuisson : 1 h 15 mn

◆ 250 g de haricots rouges secs ◆ 300 g de riz basmati ◆ 1 feuille de laurier ◆ huile de tournesol ◆ 6 œufs durs Pour le dja **◆ 20 g de gingembre frais ◆ 2 gousses d'ail ◆ 3 c. à soupe de crevettes séchées entières ou en poudre ◆ 20 grains de poivre noir ◆ 1 oignon ◆ 50 cl d'huile de tournesol ◆ 750 g de tomates concassées ◆ 1/2 c. à café de sucre semoule ◆ 2 feuilles de laurier ◆ piment en poudre (facultatif)**

1. La veille, faites tremper les haricots rouges dans l'eau.
2. Le jour même, égouttez les haricots, puis versez-les dans une marmite avec 1,5 l d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire à petits bouillons, en écumant si nécessaire.
3. Préparez le dja : mixez le gingembre et l'ail pelés, les crevettes, le poivre et une pointe d'eau pour former une pâte aromatique. Réservez. Pelez et mixez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une casserole avec couvercle, ajoutez les tomates et l'oignon. Laissez cuire 15 mn, en remuant sans cesse et en jouant sur l'intensité du feu pour faire évaporer l'eau. Ajoutez la pâte aromatique et le sucre. Baissez le feu, rectifiez l'assaisonnement, couvrez et poursuivez la cuisson. Ajoutez le laurier après 10 mn. Mélangez régulièrement pour éviter que le dja ne brûle. Il est prêt lorsque la texture de la tomate est épaisse. Ajoutez du piment selon votre goût et laissez chauffer encore 2 mn.
4. Après 25 mn de cuisson, ajoutez le riz, le laurier et 2 c. à soupe d'huile. Salez et mélangez. Couvrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 20 mn encore.
5. Servez chaud avec du dja, les œufs durs coupés en quartiers et du gari, ainsi que, si vous le souhaitez, des touches aromatiques à discrétion (piment, herbes, jus de citron…).

PHOTO Maki Manoukian - RECETTE Georgiana Viou

L'ATABLE N° 134

AMIWO OU PÂTE ROUGE (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 30 mn

◆ 250 g de farine de maïs blanc (ou polenta) ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 doigt de gingembre frais ◆ 300 g de tomates concassées ou en purée ◆ 10 cl de bouillon de poulet ◆ huile neutre

1. Torréfiez la farine dans une poêle, à feu doux-moyen, en remuant sans cesse, jusqu'à coloration. Réservez.
2. Mixez l'oignon, l'ail et le gingembre pelés. Dans une casserole, faites cuire cette purée aromatique avec les tomates concassées dans un filet d'huile bien chaude, 15 mn, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez 8 cl de bouillon, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre du moulin, puis portez à ébullition.
3. Délayez un quart de la farine avec le reste de bouillon. Baissez le feu et versez la farine délayée dans la préparation à la tomate. Mélangez et portez de nouveau à ébullition.
4. Réduisez le feu, ajoutez le reste de farine en pluie tout en remuant à la spatule. Une fois la préparation homogène, couvrez et laissez cuire à feu doux 10 mn. Pour vérifier la cuisson, passez le dos d'une cuillère sous l'eau et tapotez délicatement la surface de la préparation : quand ça ne colle plus, c'est cuit!
5. Huilez quatre ramequins, déposez éventuellement un peu de persil ou une autre herbe fraîche, remplissez de pâte, puis couvrez. Laissez figer quelques minutes et démoulez.

Le + EAT

Cette pâte se déguste avec une préparation à base de tomate et d'oignon communément appelée « jus » et un poulet braisé.

PHOTO Maki Manoukian - RECETTE Georgiana Viou

BOUILLON D'HERBES À LA DINDE ÉPICÉE

ELLE à TABLE N° 134

VELOUTÉ D'ÉPINARDS, POISSON BLANC ET CACAHUÈTES, QUINOA COCO

ELLE à TABLE N° 134

PIZZA DE GALETTE DE LENTILLES AUX CAROTTES, BETTERAVES ET RICOTTA

ELLE à TABLE N° 134

SALADE DE BETTERAVES MULTICOLORES ET GRANOLA AU FENOUIL ET PIMENT D'ESPELETTE

VELOUTÉ D'ÉPINARDS, POISSON BLANC ET CACAHUÈTES, QUINOA COCO (4 pers.)

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 1 oignon ◆ 2 gousses d'ail ◆ 6 cm de gingembre ◆ 3 cives ◆ 1 piment vert long ◆ 100 g de cabillaud ◆ 150 g de cacahuètes + 1 poignée ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 c. à café de cumin ◆ 2 c. à café de coriandre moulue ◆ 1 c. à café de graines d'anis vert ◆ 1 l de bouillon de légumes ◆ 150 g de pousses d'épinards + un peu ◆ 15 cl de crème de coco ◆ huile d'olive ◆ 150 g de quinoa ◆ 10 cl de lait de coco ◆ 1 c. à soupe de coco en copeaux

1. Pelez et émincez l'oignon, l'ail, le gingembre et les cives. Lavez et épépinez le piment, émincez-le en fines rondelles. Détaillez le poisson en gros cubes. Poêlez les cacahuètes à sec pendant 5 mn, en mélangeant régulièrement.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les épices, l'oignon, le gingembre et l'ail, mélangez 3 mn, salez et poivrez. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire à frémissements 10 mn. Ajoutez les épinards et les cacahuètes torréfiées, poursuivez la cuisson 5 mn à couvert. Mixez le velouté en ajoutant la crème de coco, puis remettez sur le feu 5 mn.
3. Rincez bien le quinoa, égouttez-le. Portez à ébullition 30 cl d'eau salée, faites cuire le quinoa 10 mn à couvert. Quand le quinoa est cuit, laissez-le gonfler hors du feu.
4. Dans une casserole d'eau bouillante, faites pocher les cubes de poisson 5 mn. Réservez-les. Faites dorer les copeaux de coco dans une poêle, sans matière grasse, puis ajoutez les copeaux et le lait de coco au quinoa.
5. Servez le velouté avec les cubes de poisson, quelques pousses d'épinards frais, les cives, les rondelles de piment et quelques cacahuètes.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Élisabeth Guedes

à TABLE N° 134

BOUILLON D'HERBES À LA DINDE ÉPICÉE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ 2 blancs de dinde ◆ 1 c. à café de garam masala ◆ 1 pointe de Tabasco ◆ 1 c. à soupe de miel ◆ 1 citron vert bio ◆ 1 c. à café de gingembre râpé ◆ 2 oignons nouveaux avec leur tige ◆ 1/2 bouquet de persil ◆ 1/2 bouquet de thym ◆ 1/2 bouquet de coriandre ◆ 3 feuilles de laurier ◆ 2 c. à soupe d'huile de noisette ou de sésame

1. Enduisez les blancs de dinde avec le garam masala et le Tabasco, le miel, le jus et le zeste râpé du citron, le gingembre, puis salez et poivrez. Massez-les pour que les épices pénètrent bien dans la chair.
2. Faites cuire la viande dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse, 5 mn de chaque côté. Laissez-les refroidir avant de les couper en fines lamelles. Réservez.
3. Émincez finement les oignons et leur vert. Rincez les herbes et ciselez la moitié. Dans une casserole, faites revenir les oignons 2 mn dans l'huile très chaude. Versez 1,2 l d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les herbes ciselées et non ciselées, le laurier, laissez cuire à petits bouillons 10 mn. Après 5 mn, retirez le laurier, ajoutez les lamelles de dinde. Dégustez bien chaud.

Beaujolais Villages, Sylvère Trichard, Séléné 2019, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Élisabeth Guedes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

à TABLE N° 134

SALADE DE BETTERAVES MULTICOLORES ET GRANOLA AU FENOUIL ET PIMENT D'ESPELETTE (4 pers.)

Préparation : 10 mn

◆ 3 betteraves moyennes (1 chioggia, 1 jaune et 1 rouge) ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de noisette ◆ 1 c. à soupe de jus de citron ◆ 1 botte de coriandre ou de ciboulette ◆ 2 grosses poignées de granola aux graines de fenouil et piment d'Espelette (cf. recette p. 101)

1. Épluchez les betteraves et rincez-les. Émincez-les en tranches au couteau ou à la mandoline, puis en petits bâtonnets. Réservez-les dans un saladier.
2. Lavez, rincez et hachez les herbes. Ajoutez-les aux betteraves. Arrosez d'huile et de jus de citron. Mélangez et parsemez de granola au fenouil juste avant de servir.

Le + EAT

Chacun des éléments de cette salade peut être préparé à l'avance et assemblé au moment de servir.

Champagne Clandestin, Les Grandes Lignes 2017, Extra-Brut.

PHOTO Nathalie Carnet - RECETTE Catherine Kluger

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

à TABLE N° 134

PIZZA DE GALETTE DE LENTILLES AUX CAROTTES, BETTERAVES ET RICOTTA (4 pers.)

Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 300 g de lentilles corail ◆ 40 cl de bouillon de légumes ◆ 2 gousses d'ail ◆ quelques brins d'origan séché ◆ huile d'olive Pour la garniture **◆ 3 carottes de couleurs différentes ◆ 2 ou 3 betteraves crues différentes (chioggia, jaune, rouge) ◆ quelques pousses d'épinards ◆ 100 g de ricotta ◆ quelques rosettes de tête de moine**

1. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Mixez les lentilles crues dans le bol d'un blender puissant pour obtenir une farine. Ajoutez à cette farine, le bouillon, l'ail, l'origan et mélangez bien. Une fois la pâte obtenue, faites chauffer une grande poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, puis versez la moitié de la pâte et faites dorer quelques minutes de chaque côté. Renouvelez l'opération avec le reste de pâte.
2. Lavez les carottes et coupez-les en lamelles. Lavez les betteraves et coupez-les en tranches fines. Faites cuire les carottes et les betteraves pendant 5 mn dans deux casseroles d'eau bouillante. Égouttez.
3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Étalez la ricotta sur chaque pizza, puis disposez les carottes et les betteraves. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 15 mn. À la sortie du four, ajoutez les pousses d'épinards déjà rincées, les rosettes de tête de moine et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Jura, Arbois-Pupillin, Domaine de La Borde, Côte de Caillot 2017, blanc.

PHOTO Valéry Guedes - RECETTE Élisabeth Guedes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'AVENIR DE NOS VINS EST ENTRE NOS MAINS

Christine
vigneronne restauratrice en Occitanie

LE VIN C'EST MIEUX EN V.O.

#VignoblesOccitanie

Fanny
vigneronne en Occitanie

Sud de France

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

1ÈRE RÉGION VITICOLE DE FRANCE

VIGNOBLES DU SUD-OUEST DE L'ORIGINE À L'ORIGINALITÉ

PAYS D'OC Indication Géographique Protégée Vins de cépages

LES AOC DU LANGUEDOC

LES IGP SUD DE FRANCE Le Goût du Territoire

les Roussillon sont là®

Vignobles de la Vallée du Rhône

L'ART DU CAFÉ

L'OR

Découvrez

L'ALLIANCE PARFAITE
D'ARÔMES INCOMPARABLES

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS – 30 BIS RUE DE PARADIS, 75010 PARIS, FRANCE – 810 029 413 RCS PARIS – SAS AU CAPITAL DE 16.594.157,70 EUROS.